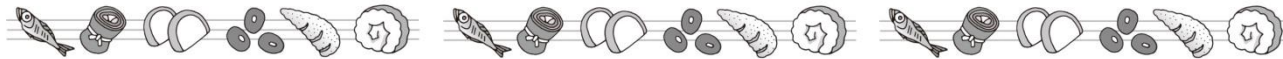


ほけんだより 1月

2020.1.15
大阪府教育センター
附属高校 保健室

2020年！新しい年が始まりました！皆さん楽しい冬休みを過ごせましたか？(^_^)

1月20日は「大寒（だいかん）」で、1年の中で最も寒い時期といわれています。これからが冬本番。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体を作りましょう！



長い冬休みが終わって新学期がスタートしていますが、「なんとなくだるいなー」と気分が優れない人はいませんか？
休み明けに憂鬱な気分になることが多いのは、生活リズムを長期休暇から日常に戻すときのストレスも原因のひとつです。

心の不調のサイン チェックリスト

<input type="checkbox"/> やる気が出ない 	<input type="checkbox"/> 体がだるい
<input type="checkbox"/> 食欲がない 	<input type="checkbox"/> 勉強に集中できない

心の SOS に気付いたら、「ゆっくり寝る」「自分が楽しいと思うこと、リラックス出来ることの為に時間を使う」など、早めに自分を労わってあげることが大事ですが…一人で対処出来なさそうな場合は、抱え込まずに周りに頼る事も大事ですよ。信頼できる友達や先生に話してみる他、保健室やスクールカウンセラーも是非活用してほしいです。



くちの子、元気ないな？ と思ったり

友だちだから…

友だちの様子がいつもと少し違うなど感じることはありませんか？
そんなときは「元気がないようだけど何かあった?」「最近イライラしているように見えるけどどうしたの?」と、声をかけてみましょう。

友だちでも…

助けになりたいと思っても逆効果になってしまう言葉もあります。無理に理由を問いただす、自分の意見を押しつける、相手を否定することは避け、友だちの気持ちに寄り添って話を聞いてあげましょう。

つらい気持ちを抱えているなら、話を聞いてあげるだけでも楽になるかもしれません。



受験本番が近づいてくると、つい頑張りすぎてしまいがち。でも大事な時に、体や心がガス欠になってしまっては大変！万全な状態で本番を迎える為にも、ちょっと深呼吸して今の生活を見直してみよう。

これは、**定期テスト**の勉強にも言えることです！来月に控えている**期末テスト**に向けて、1年生も2年生も参考にしてみてくださいね◎

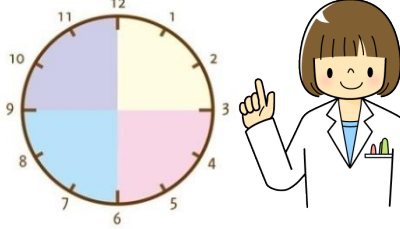
対策その① 睡眠時間や生活リズムを見直そう！

保健室に「しんどい」と言って来室する生徒の中には、「昨日夜遅くまで勉強して…(@_@;)」という人もちらほら。勉強を頑張りすぎてつい夜更かししてしまう気持ちも分かりますが、**知識を記憶に定着させるには、適度な睡眠時間が非常に重要です！**

そして何より、受験も定期考査も開始は午前中ですよ(°°)夜型のままでは脳が上手く目覚めませんよ！



1日のスケジュール



せっかく頑張ってきたのに、本番で実力を出し切れなかったら残念ですね。
必要な睡眠時間や効率の良いスケジュールは人それぞれなので、昼間に眠くならないかどうかを目安に自分に合ったスケジュールを考えてみましょう！

対策その② 適度な休憩やストレス発散で効率アップ！

ダラダラと長時間机に向かい、勉強した「つもり」になっていませんか？
人間の脳は、長時間集中し続けることはできません。そして、無理をしすぎて蓄積されたストレスは、**気分の落ち込みやイライラ**を引き起こすだけでなく、**頭痛や腹痛**など体調に影響する場合があります。適度なプレッシャーは必要ですが、溜めすぎでしまわないよう上手に切り替えや発散をしましょう♪



休憩時間、例えばこんな過ごし方をしてみよう！

- ・コンビニまでちょっとお出かけ
- ・軽いストレッチ
- ・15分前後の仮眠(寝すぎ禁物!)



ストレス発散方法をいくつかリストアップしておこう！

