



先月、2年生を対象に、SOSの出し方講座を開催しました。市の保健師の方をお迎えし、ストレスへの対処法や悩みがあるときの相談先、友達がつらそうにしているときの対処法などについてお話していただきました。自分や周りの人の心の健康を守るための具体的な方法を学ぶことができ、有意義な時間となったことと思います。

思春期は心が揺れ動きやすく、悩みを抱えやすい時期です。保健室でもいつでも話を聞きますので、気軽に来室してくださいね。



自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれない。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッとしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！ その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



おすすめの方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・ゆっくりお風呂につかる
- ・たっぷり寝る
- ・好きなものを食べる
- ・友達や家族に話してみる
(愚痴をこぼす)



知っていますか？

睡眠にまつわるクイズ



Q 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない



週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが乱れてしまい、眠りたい時間に眠れない、朝起きたい時間に起きられないなど、その後の生活に影響が出てしまいます。月曜日、体がだるかったり、授業に集中できなかったりしていませんか？週末も規則正しい生活を心がけましょう。

Q 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい



睡眠中は、脳が日中に学習した情報を整理し、記憶を定着させます。睡眠をしっかりすることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残るようになります。試験前日だけではなく、日頃からしっかりと睡眠時間を確保しましょう。

イライラ 不安を感じたら

深呼吸をしてみよう！

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。



保護者の皆様へ



・朝の健康チェックをお願いします。体調が悪そうな時やいつもと様子が違う場合は、無理に登校させずに、ご家庭での休養（または受診）をお願いします。

・インフルエンザや新型コロナと診断された場合は出席停止となりますので、必ず学校へお知らせください。インフルエンザの出席停止期間は下記の通りです。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊 ⁺	😊 ⁺	😊 ⁺	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊 ⁺	😊 ⁺	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊 ⁺	😊 ⁺	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK