



ほけんだより

内海中ほけんだより

No.2

平成30年4月27日

がんばっています！内中生

「もう中学校には慣れましたか。」
つい先日、1年生の男子に訪ねたら
「まだ少し、慣れていません。」
との返事でした。



新しい学校、新しい学年に徐々に慣れてきた人、まだの人、様々だと思いますが、共通しているのは、誰もが、がんばっていることです。4月は、新しい環境に適応しようと、みなさんの心も体も一生懸命でした。連休では、そんな自分をほめ、心と体を休めて、5月を元気に過ごす準備をしましょう。

5月を元気に過ごすコツ

連休中に4月の疲れを取り、5月を元気に過ごすためにお勧めのコツを紹介します。

コツその1 「睡眠」を大切にする

早く寝て（12時には熟睡する）7時間は寝る



昼寝するなら昼間に
30分以内



睡眠を大切に
するには、睡眠
以外の生活時間
の管理がポイントだね。



これは
ヤメテ！
悪循環

夜更かし



寝坊 & 寝だめ



なぜ大切？「睡眠」

睡眠は、脳や体を休め、成長させます。もしもあなたが「もう身長もそんなに伸びていないし、寝なくても大丈夫な体質だから」と考えているなら、心配です。身長伸びが緩やかになっても、脳や内臓はまだ成長します。また、学習した記憶を定着させたり、免疫力を高めたりする効果もあります。

近年では、睡眠の乱れと、視力低下や肥満との関連や、心の健康への悪影響も指摘されています。どの世代にとっても睡眠は大切です。ぜひ、生涯に渡って「睡眠」を大切にしてほしいと思います。

コツその2 「ストレス」と上手に付き合う

日頃「ストレス」を感じている人は、モヤモヤした気持ちを軽くする方法を、連休の間に試してみましょう。「ストレス」を完全に無くすことは難しいので、うまく付き合っていくことが大切です。



ストレス 解消法あれこれ 自分に合った方法を探そう！



話を聞いてもらう

とても疲れているあなたは、誰かに話を聞いてもらうのがお勧め。心の充電ができたなら、今度はあなたが誰かを支えてあげよう！

少し疲れているあなたは、周りに疲れている人がいたら、「そうだね。分かるよー」と話を聞いてあげて。

保護者の皆様へ

連休中も適切な睡眠リズムを

グラフは、一昨年度の内中生に実施したアンケートの結果です。半数以上の生徒の睡眠時間が7時間未満でした。本年度も生徒との会話の中で、夜更かしについて聞くことがあります。

連休中も寝坊をさせない等、生活リズムを整えることでも、がんばっているお子さんを応援していただくようお願いします。

