

令和6年 7月
氷見市立比美乃江小学校

スクールカウンセラー
安川 和希子

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。楽しい計画を立てている人がたくさんいると思います。

夏休みは、アイスや冷たいものを食べすぎたり、夜おそくまで起きていて、朝ねぼうしたりしないように、健康的な生活を送りましょう。今回は、心も体も元気に、夏休みを過ごす方法を紹介します。



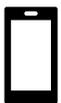
はやねはやお きも あか 早寝早起きをすると、気持ちが明るくなる！



人間の体には、体内時計が備わっています。毎日、早寝早起きをしていると、自然に夜は眠くなり、朝はすっきりと起きられるリズムができてきます。夜、ぐっすり深い眠りにつくことで、体や、脳の疲れが取れて、回復することができます。夜ふかしをしていると、体の疲れが取れないまま朝になってしまい、体も心も元気がなくなってしまう。



朝、太陽の光を浴びると、体は「朝が来た！」と目覚めることができます。また、太陽の光を浴びると、体に「セロトニン」という幸せホルモンが出るので、気持ちが明るくなります。



スマートフォンやゲームは、寝る2時間前まで！



スマートフォンやタブレットを夜に見ると、画面から出る光（ブルーライト）によって、目が覚めて、眠れなくなってしまいます。寝る前に、ゲームやSNSを見ると、刺激的な内容や、嫌な気持ちになる内容を見てしまって、いろいろと考えてしまい、寝られなくなるかもしれません。



自分のストレスに気づいてあげよう！



からだ 体のストレスのサイン

たいちょうふりょう 体調不良



- おなかがいたい
- うんちが出ない
- ごはんを食べたくない
- 熱がある
- 頭が痛い



こころ 心のストレスのサイン

かんじょう 感情のコントロールができない



- イライラする
- すぐにカッとなる
- 急に泣きたくなる

ストレスがたまったとき、気持ちを楽しめるには？

かぞく せんせい
家族や、先生に

はなし き
話を聞いてもらう



こまったときや、なやんだときは、
おとなに話してね！

じぶん す
自分の好きなことをする



きゅう
休けいして、
ゆっくり休む

