

思いあたる人はいませんか？

新しいクラス・友だち・
勉強などで
緊張……

やる気がしない～



フツと力が
ぬけたのはいいが、
ダラダラすごす

4月

5月GW

GWのあと

まずは
生活リズムを
見直そう！



5月の保健目標

生活のリズムを
整えよう



体と心はつながっています。だるさ、頭痛といった体の症状は、ストレス・疲労・睡眠不足が原因で起こることは珍しくありません。

定期的に食事や休養（睡眠）をとって、『体をケアする』そして趣味など落ち着くことや楽しむことで『心をリフレッシュする』この2つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしてほしいと思います。



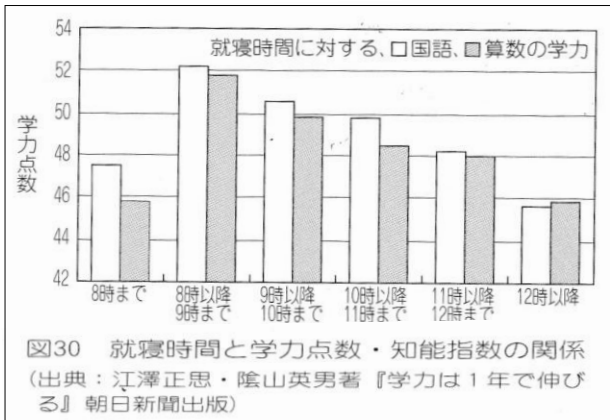
つながっているから…体のケア+心のリフレッシュ

体と心をケアし、育む方法を紹介します。あなたに合うケアはどれでしょう？1つずつ試してみるといいですよ。

Nurturing-self リスト		Check	Nurturing-self リスト		Check
1	音楽を聴く		18	電話に出ない	
2	気持ちのいいお風呂に入る		19	静けさに浸る	
3	散歩する		20	自分が得意なことをリストアップする	
4	デザートから食べる		21	裸足で歩く	
5	鏡の前でおもしろい顔を作る		22	冗談を言う	
6	鞆の中身を減らし、軽くする		23	自分が目標を達成する姿を想像する	
7	自分自身または誰かを許す		24	近所にいる猫と話す	
8	誰よりも早く起きる		25	願い事をする	
9	ストレッチをする		26	海辺に行く	
10	褒め言葉を素直に受け入れる		27	踊る	
11	ポジティブなメッセージを受け取る		28	7日だけ悪い癖を辞める	
12	少しの時間を無駄に過ごす		29	誰かを励ます、勇気づける	
13	ホットチョコレートを飲む		30	ウィンドーショッピングをする	
14	ひとりで声を出して笑う		31	空想にふける	
15	自分自身に向けメッセージを送る		32	手紙を誰かに書く	
16	日記を書く		33	自分にお花を買う	
17	何かを読む		34	足湯をする	

上に挙げたリストは、自分で自分を尊重するトレーニング方法として、よく活用されるものです。

成績アップのカギは睡眠にあり!



効率よく成績アップを狙うなら、適切な「睡眠習慣」を身に付けることが大事です。

一番効果的なのは、毎晩一定の勉強をして、きちんと睡眠を取り、朝早起きをして前の晩に勉強したことを復習することです。睡眠を勉強と勉強の間にはさむことによって、より記憶の定着が期待できます。

やみくもに、寝る間を惜しんで勉強（例えば一夜漬け）しても、成績は伸びず、逆に伸び悩んでしまいます。

生活リズム判定 自分でチェックしてみよう☆

学校のある日、起きる時刻は いつも 時 分 ころ

中学生の睡眠は **7時間30分**以上 **10時間未満**が理想 ということは、

寝る時刻は本当は 時 分 ころが 良い

自分は最近 時 分 ころ 寝ている

あなたは、どっち?



判定結果

- 1 . もっと早く寝たほうが良い
- 2 . バッチリ睡眠がとれている

春は1日の気温差が大きい!! こまめに水分補給を!

なぜ「春」に熱中症になりやすいの?

1. 体が「冬モード」のまま!

私たちの体は、暑くなると汗をかいて体温を下げようとしますが、春はまだ上手に汗をかく準備ができていません。体が「夏モード」に切り替わる（暑熱順化）には1~2週間かかると言われています。

2. 激しい寒暖差

朝夕と日中の気温差が大きいと、自律神経が乱れて疲れやすくなり熱中症のリスクも高まります。

3. 「のどの渇き」に気づきにくい

真夏ほど喉がカラカラにならないため、水分補給を忘れがちです。



☆「こまめな水分補給」を習慣に!

喉が渇く前に飲むことが大事! 休み時間ごとに一口ずつでも水分を摂るようにしましょう。