

5月のほけんより

令和4年5月 清風学園

5月2日は八十八夜。天気は落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。

暖かい日も増えてきました。夏に向けた体調管理をしていきましょう。

“嫌なこと”ほど忘れられない

なんであんな嫌な言い方をするんだろう! のはどうして?

あんな失敗をするなんて恥ずかしい...

嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか?

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしましょう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう!」と前向きに捉えられるようになりますよね。



ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入ったとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るためのポイント

- 眠る前は気もちをリラックスさせよう
- 風通しのいいパジャマを着よう

スマホゲームは時間を決めて

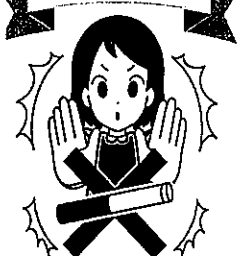


5月30日 ごみゼロの日

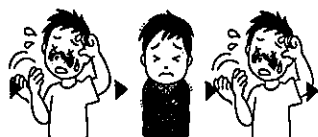


5月31日は

世界禁煙デー



寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。 ゴールデンウィークも 早寝・早起き



一日を元気にスタートさせる! 朝ごはんの様々な効果



質のよい睡眠のために

私たちの体には「体内時計」があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして、夜の光を避けることも重要です。では、具体的に「夜の光」とは? 例えば...

- ▲ 夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲ 深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲ 寝る直前までスマホやパソコンを使う

最近よく聞く、「これ」ってなに?

カーボンニュートラル

私たちが生活する中で出したゴミ。それを燃やすときにも、温室効果ガス(二酸化炭素など)が発生します。問題はそれが気温を上昇させること。温暖化は世界中の心配事ですね。

一方、地球上の植物たちは二酸化炭素を吸収して生きています。カーボンニュートラルは温室効果ガスの排出量から植物の吸収量を差し引いて“ゼロ”を目指す考え方です。

バイオマスプラスチック

主に植物を原料とするプラスチック。元々植物が成長するときに二酸化炭素を吸収しているため、燃やしたときの二酸化炭素の排出量から差し引けるという考え方です。これも「カーボンニュートラル」。

“あたりまえ”



脳とお腹は、ちよう仲よし

けんかしちゃって食欲がない

悩みがあつて胃がキリキリする

緊張するとお腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは?」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは? というわけです。



腸が健康なら脳も元気なはず!

スマホの「沼」にご用心



動画、ゲーム、音楽、SNS...など、スマホは楽しいですよね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合っ「ルール」を決めるのがおすすめです。

- ① 使用時間のルール
- ② 課金(有料アイテムなど)に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報(住所や電話番号、学校名、写真など)をよく知らない人に伝えない



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまう... という人は... ちよつとした工夫で心配事と上手に付き合っていきましょう

心配なことを紙に書く、心配レベル(1~10)と一緒に書く効果◎

まわりの人の力を借りる、おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか? 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方でモヤモヤを解消できればOK! でももし、いつまでもココロヨク考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう?

どう相談したらいいかわからないときは、話しかけやすい人は誰ですか? 親身に聞いてくれる人がきついたり、切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします!

