

令和3年2月26日 NO. 8

保健だより

心の健康を守ろう

人間はまことの自分自身を感じる

(トルストイ)

梅の花が咲き始め春の訪れを感じます。3年生は21日に都立一般入試を終えホッとしているのも束の間、すぐに学年末テストとなりましたね。1、2年生にとっても学年末テストは、日々の学習の理解や目標に向かって努力してきた成果も問われると思います。最後まで頑張ってください。

心の健康

新型コロナのワクチンが輸入され、まだ一部ではありますがワクチン接種が始まりました。長引く新型コロナ禍に対する不安や心配は人それぞれにあるでしょう。まだまだ先の見通しが持てない不安や自粛の生活は、心も体も疲れ気味になっていませんか。それでも生徒の皆さんは、毎日の登校で、一定の睡眠が確保されて生活のリズムが整っている方だと思います。睡眠をとることで成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンには「疲れを取る」「体を成長させる」「病気の予防をする」「けがを治す」「太らないようにする」などの働きがあります。新型コロナの感染症予防にとっても睡眠はとても重要なことです。

気をつけるべき生活習慣(睡眠)

1 生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ

規則正しい生活で体内時計のリズムを保つことにより、頭も身体もベストな状態になります。

2 朝は日光を浴び、朝食をとる

起床後に、朝食をしっかりとりとともに、太陽光または蛍光灯をあびて体内時計のリズムを整えましょう。

3 仮眠・昼寝をしすぎない

仮眠や昼寝をするなら、午後3時までの時間で、長くても20分以内にとると起きたあとに頭がすっきりとします。

4 適度な運動を習慣づける

夕方までの時間に適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。また、筋肉や骨が丈夫になり、たくましい身体がつくられます。

5 お風呂は早めに入る

寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなります。寝る3、4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかりましょう。

- 6 夜食は控える、遅い時間の食事は2回に分けるなどの工夫をする
夜遅くに食べる食事は肥満の原因になるとともに体内時計のリズムを夜型化します。夕方に軽く食べておくなどの工夫をしましょう。
- 7 眠りに入りやすくする環境を整える
日没後はできるだけ白熱灯色の蛍光灯などオレンジ色の照明の部屋で過ごしましょう。また、夕食後はカフェインの摂取を控えましょう。
- 8 布団の中でデジタル機器(スマホ、ゲームなど)は使わない
寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。寝る直前はデジタル機器の利用は控えましょう。
- 9 “早寝早起き”によって必要な睡眠時間を確保する
自分が必要な時間をしっかり確保し、十分なレム睡眠とノンレム睡眠で脳と身体を休ませましょう。
- 10 平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない
平日と土日で起床時刻や就寝時刻が大きく(2時間以上)ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。

『早寝早起き朝ごはん』
全国協議会

心にも栄養

セルフ・ケアリングと言い、ストレスとうまく対応し、「自分を優しく育てる」ことです。人が健康と感じるのは、身体・精神・心の三つのバランスがとれているときです。私たちは一日の生活の中で、必ずこの三つの要素が関わっています。例えば、食事で考えると、空腹なので食べ物を口にする。⇒「身体の要求」です。誰かとあるいは一人で楽しんで食べたいと思う。⇒「心の要求」です。食事をすることで、生きていることを実感する⇒「精神の要求」という具合です。

生徒のみなさんの一日で考えると、家、学校、休み時間、部活動(今は休み)、塾などがあり、眠る・食べる・勉強・運動・話す・聞く等が複雑に入り組んでいます。その中で、三つの要素のいずれかの、バランスをくずせば、苦痛を感じ、放っておくとそれはストレスになっていきます。

ケアリングとは、この三つの要素のバランスをとることに気をつけることをいいます。これらの要求が満たされない状況が生活のなかにあると、ストレスがあとを絶ちません。

イライラと上手に付き合おう

いつもの違う言い方をしてみよう。

「Iメッセージで気持ちを上手に伝えよう。」

Youメッセージ	Iメッセージ
 ちょっと静かにしてよ!	 もう少し静かにしてもらえると嬉しいな
 なんで連絡くれなかったの?	 連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

「あなた」が主語の「YOUメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちや願いを伝えられます。