

ほけんだより 5月

茅ヶ崎北陵高校

保健室

平成 28(2016)年5月

いつのまにか新緑がまぶしく、梅雨のシーズンが近づいてきました。
 合唱コンクールや体育祭の準備も始まり、部活の試合も続き、忙しい毎日かもしれませんね。
 休養やリフレッシュの時間も必要な要素です。



生活習慣の「れれれ」 大丈夫ですか？

こんなことはありませんか？ 日ごろの自分を振り返ってみましょう

生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」はないですか？

授業時間ギリギリに登校しても大丈夫なことがわかったぞ。もう少しだけ寝ててもいいよね



慣れ

朝は余裕をもって起き、準備する時間を十分とりましょう。どうしても眠いときは、就寝時間を見直してみてください。

気がつくとダラダラ、スマホで友だちとおしゃべりしているよ。宿題する時間なんてないよ～



ダレ

スマホは使用時間を決めて使うこと。ちょっとスマホをおいて遠く楽しみを見つけるのも大切です。

食欲もないし、時間もない！ 朝ごはんは食べずに登校が当たり前だよ



崩れ

朝ごはんを食べないと、イライラしたり集中力がなくなったりしてしまいます。朝ごはんは一日のパワーの源。毎日食べよう！



決意表明！ 時間を決めて行動しよう

★生活リズムをつかむために、時間を決めて行動しましょう。
 生活習慣は一度崩れてしまうと、なかなか戻せません！



※休日も生活リズムを変えずに生活しましょう。

起きる時間 _____時	朝ごはんを食べる時間 _____時	テレビ、スマホの時間制限 _____時間まで	寝る時間 _____時
-----------------	----------------------	---------------------------	----------------

ちょっと疲れてきたなあ…そんなときには！

新しい環境で緊張する毎日が続いて、こころもからだも疲れているかもしれませんね。

なんとなくヤル気が出ない、気分がもやもやと重い、頭が痛い、肩がこる…そんなときに一度試してみてください。

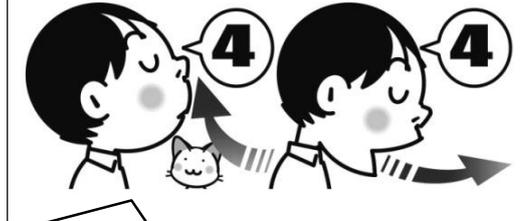
〈気持ちを吐き出してみよう〉

1. おしゃべりするつもりで、愚痴や自分の気持ちを、誰かに話してみましょう。
2. 話したことを少しメモしておきましょう。



〈4カウント・ブリージング〉

1. 息を吸いながら、4つ数えます。
 2. 息を止め、4つ数えます。
 3. 息を吐きながら、4つ数えます。
 4. 息を吐いた状態で止め、4つ数えます。
- 1～4をリラックスするまで、4回程度くり返します。



4カウント・ブリージングは、アメリカの外科医や警察官などが採用している方法です。緊急事態に遭遇したとき落ち着いて仕事をするために、この呼吸法が取り入れられているそうです。

毎月1回（金曜日・全日）スクールカウンセラーの今泉 百合子さんが来校しています。保護者の方も相談できます。何か心配なことがあれば、担任または保健室から予約をしてください。

〈場所を変えてリフレッシュしよう〉

1. 別の場所に移動（散歩）してみましょう。
2. 新しい場所で、周囲を眺めてください。
3. 目に入る光景の中に、気になるもの、自分の興味のあるものは何かありませんか。気になった光景にしばらく注意を向けてみましょう。



5月31日は「世界禁煙DAY」と…

世界は分煙より全面禁煙化

2004年に世界で初めてアイルランドが国全体の屋内を全面禁煙にする法律を施行しました。その後ニュージーランド、ウルグアイ、イギリス、香港、トルコと続き、2013年には43カ国が屋内を全面禁煙にしています。

たばこ対策後進国とも言われる日本。レストランなどの分煙は進んでも全面禁煙はやっと増えてきたところ。世界標準は屋内100%全面禁煙。日本でも2020年の東京オリンピックに向けて全面禁煙はどんどん進んでいます。喫煙者ゼロが世界標準になる日も近いかも？



『サードハンド・スモーク』という言葉聞いたことはありますか？たばこを吸った後の呼気、喫煙者の服や髪の毛、たばこを吸っていた部屋に残る「残留タバコ成分」から有害物質を吸ってしまうことをいいます。

目に見える煙からの受動喫煙より、ニコチン量が多く影響を与えやすいという研究結果もあり、注目されています。

そして、この日は「尿検査（2回目）」です。

1回目に提出を忘れてしまった人は必ず提出してください！

