

TEEN'S HEALTH

4
月号

R2.4.13
芦北町立湯浦中学校
保健室：草野

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、明日から学校がしばらくお休みになります。休みの間も、みなさんが元気に過ごしてくれることを願っています。



明日からの生活へ、アドバイスをさせていただきます!!

私たちが生きていくということは、大小の程度の差はあっても、必ずそこにストレスも存在しています。

しかし、これまで経験したことのない変化があると、私たちに大きなストレスをもたらすことがあります。そこで、その対処について紹介します。参考にしてみてください。

ストレス対処法



★**体**を動かす。★

体に働きかけて緊張をほぐすことで、心の緊張も解けてリラックスできるようになります。

深呼吸をする、体ほぐしの運動 など

★**行動**を変える。★

いつもとは違う行動をすることによって、別の発見が得られます。

読書、片づけ、絵を描く、音楽を聴く など

★**考え方**を変える。★

こだわりや決めつけを捨て、問題点を整理したり、別の人の立場に立って考えたりしてみると、プラスの道が見えてきます。

★**相談**する。★

自分でどうしたらよいかわからないときは、信頼できる大人の人や機関に相談することもできます。

利用できる相談機関

- 24 時間子どもSOSダイヤル
(24 時間) 0120-0-78310
- 熊本こころの電話
(11:00~18:30) 096-285-6688
- チャイルドライン
(16:00~21:00) 0120-99-7777

もちろん、学校に電話をして、先生に相談することもできます。(8:15~16:45)

睡眠リズムが大事です!

睡眠リズムが崩れたり睡眠時間が不足したりすると、イライラや不安が大きくなったりします。そこで、次の項目をチェックし、自分の生活を振り返ってみましょう。

【快眠のためのチェック表】

- 朝の光をあびている。
- 昼間の活動で、適度に疲労感がある。
- 夜寝る前は部屋を暗くしている。
- 三食しっかり食べている。
- 寝る前にテレビやゲーム機、携帯電話等の画面を見ないようにしている。

タブレットやスマホを触っている時間が長い人は、自律神経が乱れることで体やこころの調子が悪くなり、学習にも悪い影響を与えることがわかってきています。



特に、寝る前に強い光を浴びると、脳が刺激され、交感神経を興奮させるため、眠りにくくなってしまいます。寝る前には、寝るための準備をすることが大切です。部屋の電気やテレビは消し、布団にはゲーム機や携帯電話等を持ち込まないようにしましょう。



保護者の皆様へ

4月から湯浦中学校に勤務しています。どうぞよろしくお願いたします。

養護教諭 草野 美貴