

はっぴーすまいる



令和7年9月8日
上野中学校 ほけんだより No.4

2学期スタート！ 暑さに負けないために・・

まだまだ暑い中、汗を拭きながら歩いて登下校し、授業も頑張りましたね。体がしんどかった人もいたのではないのでしょうか。週に何回かでも、お風呂で湯船にゆっくり浸かると体が楽になりますのでやってみてください。



湯船に浸ろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、毎日 元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38～40度のお湯に
10～15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



自分の目標を達成するために、生活を見直そう

自分の先週の生活を振り返って、「生活振り返りカード」を記入しましょう。

1学期の皆さんの生活の改善点で多かったのが、「ゲームの時間を短くする」でした。下に書いてあるような考え方もあるので、参考にしてみてください。

ゲームフィクション



ゲームをついついやりすぎてしまう…。それはゲームにはやりたくないしかけがたくさん施されているからです。逆にこのしかけを使えば、ゲーム以外のいろんなことを楽しくこなす手助けになります。ゲームフィクションと呼ばれているそうです。

①まずは報酬を決める

ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

②目標タイムを決める

たとえば、「この課題を、○時までには終わらせる」など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です。

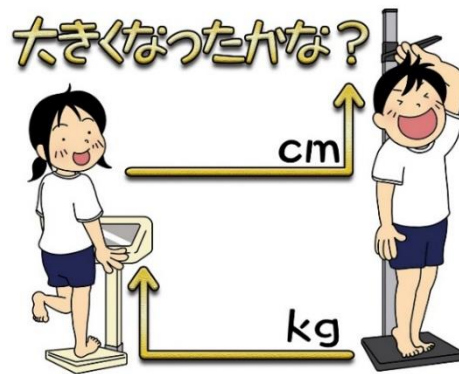


制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないよう、ほどほどにしてくださいね。

この夏、久しぶりに会った人から、「大きくなったね」と言われた人も多くいたのではないのでしょうか。

4月の身体測定から早5カ月。自分がどれくらい成長したか、確認してはどうでしょう。4月の記録が分からない人は、聞いてくださいね。身長計と体重計は保健室の中にあります。先生がいる時に測りに来てください。

成長期は人それぞれです。今じゃない人もいます。身長にこだわらすぎませんように。



夏休み中、先生たちも研修しました！

8月25日に、東海消防署の救急救命士の方に来ていただき、授業中や部活動中に生徒が倒れた時、救急隊が来るまでの間、慌てずに先生たちが協力してみんなを助けられるよう訓練をしました。

誰かが倒れたとき、近くにいたら「自分は何をしたらいいか」「自分に何ができるか」を考え、行動できる人でありたいと思います。



2学期は始まったばかり、焦りやがんばりすぎは禁物です。徐々に「学校モード」に戻してってくださいね。体と気持ちが学校モードに追いつかない人や元気が出ない人は、いつでも保健室に話に来てください。ちょっと一息つきながら、一緒にどうやったら元気が出るか考えましょう。

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
くださいね。

