

ほけんだより～夏休み号～



令和6年7月19日

輪島市立東陽中学校 保健室

ついに夏休みが始まります。
長期の休みが続くと生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。
夏休み中も規則正しい生活を意識し、心身ともに健康に過ごしましょう。



飲酒防止教室

7/4（木）に石川県能登北部保健福祉センターより講師の先生をお招きし、飲酒防止教室を行いました。
20歳未満の飲酒の状況、アルコールによるからだ・こころ・社会への影響、お酒の断り方などについてクイズやロールプレイを交えて学ぶことができました。

生徒の感想

大人になったら体調も考えながらお酒を飲めるようになりたい。

アルコール依存症という言葉はよく聞くけど、入院したり、家族との関係が悪くなるなど自分以外にも影響があるということを知ってすごく驚いた。



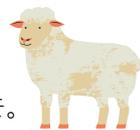
もし飲酒をすすめられたときにはしっかり断れるようにしたい。

お酒を飲むとからだに影響するのは知っていたけど、心にまで影響するとは知らず、ビックリした。

こころのサポート授業



7/9（火）に文部科学省より派遣されたスクールカウンセラーによる「こころのサポート授業」が行われました。
授業ではチェックシートを用い、過去一週間のこころとからだの状態を振り返ったうえで、つらいことを思い出したときの対処法についてグループで話し合いました。
自分のこころとからだの変化について知り、ストレスを小さくする方法について考える良いきっかけになりました。



話し合いで出た対処法

- | | | | |
|-------------|---------|------------|---------|
| ・深呼吸 | ・運動 | ・お出かけする | ・羊を数える |
| ・読書 | ・走る | ・動物にいやされる | ・紙をやぶる |
| ・おいしいものを食べる | ・趣味を楽しむ | ・別のことを考える | ・スマホを触る |
| ・寝る | ・音楽を聴く | ・家族と他の話をする | ・動画をみる |
| ・ゲーム | ・誰かと遊ぶ | ・プラスに考える | ・漫画を読む |



健康的な夏休みの過ごし方

心の健康のためには適度に楽しむことも大切！
そのためにもしっかりと計画を立てて、やるべきことは早めに終わらせよう！



質の良い睡眠



栄養バランスのとれた食事



適度な運動



楽しむ

質の良い睡眠をとろう！

睡眠状態チェック

- なかなか寝付けない
- 夜中によく起きる
- いびきをかく
- 寝起きが悪い
- 昼寝や居眠りをする
- 集中力がない
- つかれやすい、頭痛、吐き気、めまいなどの症状がある
- イライラする、気分が落ち込む
- 勉強に集中できない

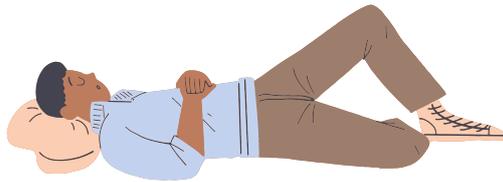
複数当てはまる場合は
睡眠状態がよくないかも！？



なぜ睡眠が大切？ ～睡眠の4つの役割～



脳の休息と修復



体の休息と修復



記憶の整理と定着



精神の安定

質の良い睡眠とはどんな睡眠？

中学生に必要な睡眠時間は8～10時間といわれています。しかし、ただ長時間寝ればよいというわけではありません。良い睡眠をとるためには「時間」だけでなく、「質」も大切になってきます。以下のような状態を「質の良い睡眠」といいます。

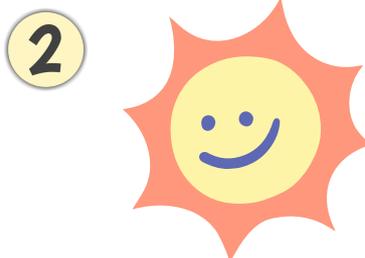


- 決まった時間に寝て、決まった時間に起きる
- 日中に居眠りしたり、眠気を感じることはない
- 寝ている途中で起きることがない
- 朝、気持ちよくすっきりと起きられる
- 目覚めてからスムーズに行動できる
- 寝床についてから、眠れないことがない
- 熟眠感が得られる（起きたとき、よく寝たと感じられる）
- 日中、疲れやすいと感じることがない

質の良い睡眠をとるためには？ ～朝のリセット～



毎朝、同じ時間に起きる



朝日を浴びる



朝食を食べる

質の良い睡眠のためには、朝の過ごし方が大切になります。上の3つのことを意識すると、乱れた体内時計がリセットされ、リズムが整いやすくなります。これにより、睡眠の質も上がりやすくなるといわれています。