

冬休みが終わったと思ったら、あっという間に今年度も残すところ1か月ほどになりました。大雪のため学校が休みになった日もありましたが、学校が再開するとみんな元気いっぱい雪で遊んでいましたね。運動場には雪だるまの作品がたくさん出来上がっていました。新型コロナウイルスやインフルエンザにかかる人も増えています。外から帰ってきたとき、ご飯を食べる前にはしっかりと石鹸で手を洗ってください！また、規則正しい生活も風邪予防には効果的です。



こころのサインに気付いて行動しよう！

みなさんのこころは元気ですか？自分自身でも気づいてないうちに疲れがたまっているかもしれません。

こころにあらわれるサイン	からだにあらわれるサイン
やるきがでない おちこんでいる イライラする 勉強に集中できない	お腹が痛くなる 頭が痛くなる 食よくがない なかなかねむれない

自分に合ったストレス解消方法を見つけよう！

けがをして血が出たところにはばんそうこうをはったり、熱があるときはゆっくり休んだりします。では、心が疲れたり、傷ついたりしたときはどうしますか？体と同じように、心にも手当が必要です。ゆっくりとお風呂に入って、コチコチに緊張した体をほぐし、睡眠を十分にとってエネルギーをたくわえます。何か悩みや困ったことがあるときは、他の人に話を聞いてもらうだけでも、ずいぶんスッキリします。ほかには、こんな方法もありますよ。これが正解というものはないので自分に合った手当の方法を探してくださいね。

～からだを動かす～



心と体をリラックスさせる効果があります。体が疲れてしまわないくらいで「すっきりした！」と思えるくらいの運動がいいですよ。



～深呼吸をする～

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸をしてみましょう。

～気持ちを紙に書く～

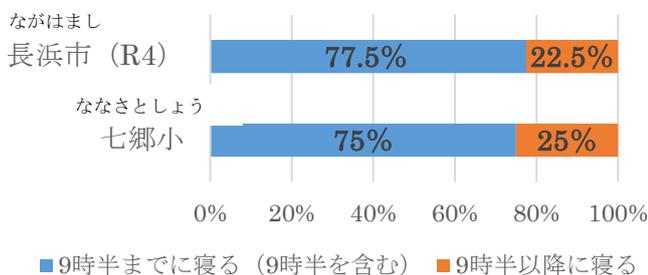


悩みを文字で書いてみると、今まで思いつかなかったような別の考え方を発見できるかもしれません。

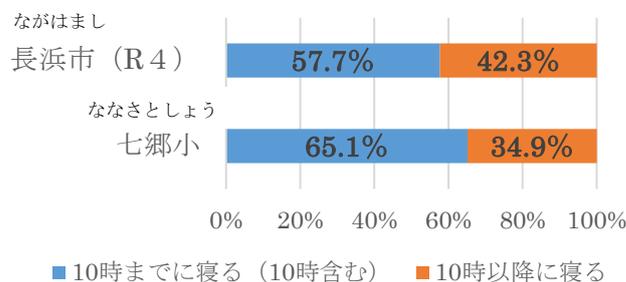
おうちの方と一緒に読んでください。

下の棒グラフは10月に行った生活アンケートの結果です。就寝時間のアンケートでは七郷小学校の^{かかくねん}下学年（1・2・3年）は75%が9時半までに寝ているという結果になりました。昨年の長浜市の^{へいきんちゆう}平均値と比べると大きく差は開いていませんが、七郷小学校の児童の皆さんの睡眠時間を計算すると、学年によってはクラスの4分の1が9時間未満の睡眠時間になっていることもあり、学年間にも差があるようでした。上学年（4・5・6年）では10時までに寝ている児童が65%以上もいて、長浜市の平均より大きく数値が上回っていました。しかし、昨年度の結果と比較すると10時以降に寝るという児童の割合が20%も増加しているということが分かりました。この結果から、3学期の身体測定の前に睡眠の大切さについてのお話をしました。

就寝時間（下学年）



就寝時間（上学年）



睡眠の働き



体と脳を休ませる・・・脳は、毎日たくさんの情報を処理したり、体のいろいろな所に命令を出したりして、一生懸命働いています。そのため、夜になると、体だけでなく、脳も疲れているので、しっかりと眠って疲れをとることが大切です。



骨や筋肉を成長させる・・・体の中の骨や筋肉を成長させる働きです。みなさんが眠っている間に、体の成長を促す成長ホルモンがたくさん分泌されます。この成長ホルモンによって、骨は伸び、筋肉はより強くなるように作られます。



ぐっするねむるためのポイント！

寝る前にテレビやスマートフォン、ゲームはやめよう・・・テレビを見たりゲームをすると脳が興奮して眠れなくなったり、眠りが浅くなったりしてしまいます。



部屋の電気を消そう・・・部屋を暗くして眠ることで脳や体がリラックスしてよく眠れます。部屋が真っ暗だと怖くて眠れない人は、薄暗い明かりを足元につけるといいでしょう。



目が覚めたら太陽の光を浴びよう・・・朝、目が覚めたらカーテンを開けて、太陽の光をあびましょう。そうすると、脳が目覚めて体のリズムが整います。

