ほけんだより

令和８年８月２５日
新潟市立白根北中学校
保健室　渡辺らら

夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で、厳しい暑さや急な大雨・気圧変動などから、夏の疲れが出ている人もいるのではないでしょうか。

体も心も、学校のペースになじませていくこの時期。「やる気が出ないな」と感じる人も多いかもしれません。でも、これが永遠に続くわけではありません。



今は、夏休みとの生活リズムや、昼間過ごす場の環境の変化に、体と心が「**まだ本調子じゃないだけ**」です。

そんな人こそ、**「いきなり全力」よりも「小さくスタート」**がおすすめです。例えば、朝 10 分早く起きてみる、３分だけ机に向かってみる、１日１回は深呼吸をする、など…。**ひとつ小さな行動をする＝体を動かすと、心のエンジンも少しずつ動き出します。**

小さな行動をスタートして、もっと気持ちよく過ごしたいですね。



STEP① 「目標タイムスケジュール」を立てよう



STEP② 生活リズムを戻すコツ　3選

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



② 朝ごはんを食べる

特に糖質とたんぱく質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。



③ 軽い運動をする

布団に入る１～２時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。
ただし、激しすぎる運動はNG。





香りの感じ方には個人差があり、柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がするなど、困っている人もいます。

①貸し出した体育着など、共有して使う衣類の洗濯などには、柔軟剤などの使用への配慮をお願いします。

②学校では、日焼け止め、制汗剤などを使用する場合でも、無色・無香のものにしてください。

③本校で使用する洗濯洗剤や、手洗い石けん液も、無香料のものに切り替えていきます。（在庫分は使用いたします。）

誰でも伸ばせる レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。

