

# 保健だよい



安城市立桜井中学校 保健室 R8.1.7 No.10

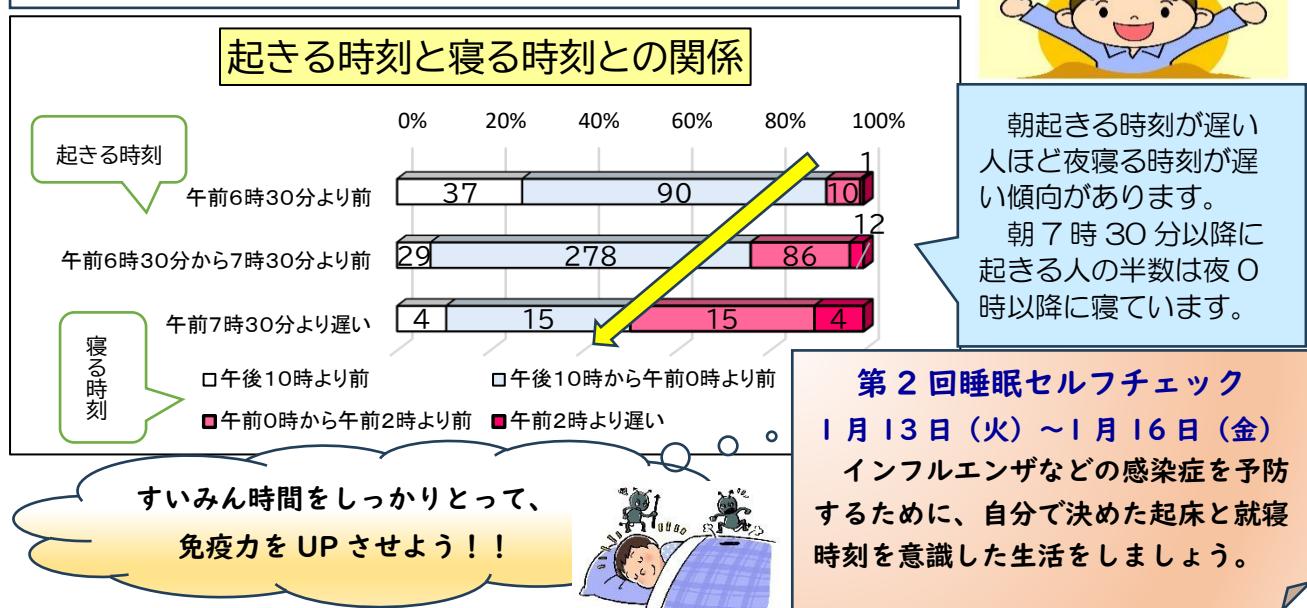
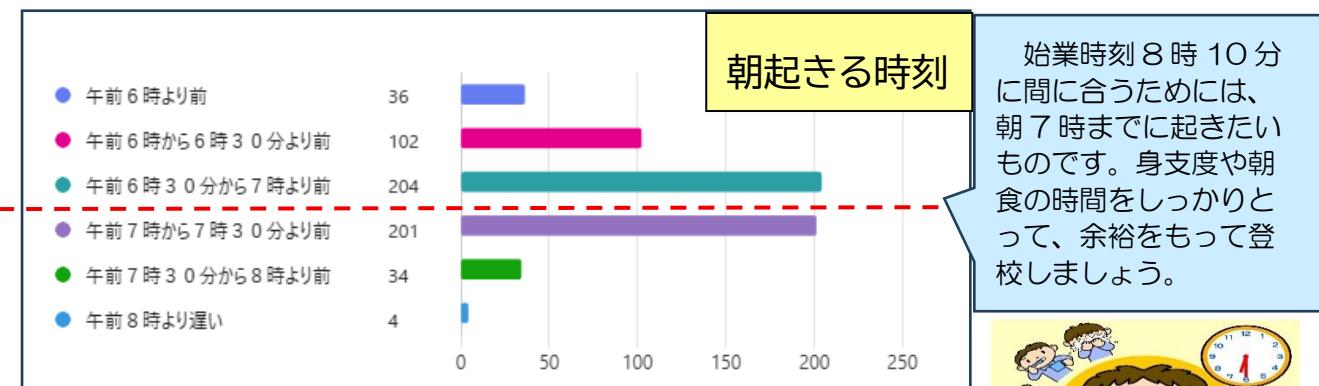
新しい年が始まりました。今年の目標を決めましたか？目標を定め、一步一步着実に進んでいきたいですね。そのためにはまず、心身の健康が大切です。

一年で一番寒い季節を迎えます。生活リズムを整え、かぜに負けない体づくりを心がけましょう。

## 睡眠時間は足りていますか？

～「眠りのチェック」結果より R7.12 実施～

12月に全校生徒を対象に実施した「眠りのチェック」では、普段学校がある日の朝起きる時刻と夜寝る時刻、夜寝るまでの仮眠の有無など睡眠に関する実態を調査しました。その結果、朝7時以降に起きる人が約40%いることがわかりました。夜0時以降に寝る人は約20%おり、午前2時以降に寝る人が10人以上いました。また、朝起きる時刻が遅い人ほど夜遅くまで起きている傾向がありました。



# 「心の天気で振り返ろう」を実施しました

12月に実施した「心の天気で振り返ろう」では、2学期から始まったスクールライフノートの「心の天気」について考えました。

## 心の天気を毎日実施するメリットとは

～第4回こころのアンケートの結果より～



普段はわざわざ自分の今の気持ちを考えないから、自分の気持ちを考えたり向き合ったりすることができて、一日の過ごし方を考えることができる。

一か月の記録を見返すことで、その日何があってどんなふうに思ったのか、振り返ることができる。



毎週月曜日だけ曇りだったら、週の始めは気分が下がっているとか、特徴や傾向、心や気持ちの変化がわかる。

先生と自分しか見られないから、自分の気持ちに素直になれる。一言メモに何か書いてみると、心が少しそっかりする。

自分がどんなことに対してうれしいと感じなのか、どんなことに対して嫌だと感じるのかが見える化でき、いすれば自分の心をコントロールできるようになる。

心の天気を毎日続けることで、自分の気持ちをコントロールしたり、自分の気持ちや思いを人にうまく伝えたりすることができるようになってきます。自分のために毎日入力しましょう。

## こころ 心 がつかれたときは…



体が疲れるのと同じように、心も疲れことがあります。それは誰にでもあることです。気持ちがモヤモヤしたり「いやだな」と思ったりするときは、その思いを誰かに話してみてください。話をすることで、自分の気持ちが整理されて、心の疲れが少しとれたりします。

保健室でも話を聴きますよ。

## 第5回こころのアンケート

を実施します。

1月7日（水）～1月16日（金）

今年度最後の「こころのアンケート」を行います。Teamsの生徒連絡チャネルに送ったFormsでアンケートに答えましょう。

相談を希望する場合は、直接申し出るか、このアンケートで希望を伝えたり、スクールライフノートの相談機能で希望を伝えたりしましょう。