

# ほげんだより 春休み

R6. 3

高浜中学校

温かい日が増え、心も体も活力が湧く季節になってきましたね。高中生のみなさんが、一年のしめくくりとなるこの時期を笑顔で過ごすことができますように。そして、来年度もみなさんが健康で素敵な1年を過ごすことができるよう願っています。



## 春休み 生活習慣 大事だよ

新年度を元気に明るく迎えるためには、春休みの生活リズムを乱さないことがとても大切です。生活習慣が乱れると、体だけではなく、心も元気を失います。

			<p>▲歯と歯ぐきの間は、 歯ブラシを45度に</p> <p>ウイルスの感染予防 にもなるよ！</p>
<p>早寝早起き で1日元気</p>	<p>野菜のある朝食 で元気モリモリ</p>	<p>スマホ・ゲーム使用 のルールを作ろう</p>	<p>1日3回 歯みがき</p>

～ゲーム、動画等の使用ルールを決めていますか～

勉強などやるべきことと両立するためには、「ルール作り」がとても大切だそうですが、高浜市の健康アンケート(小4～中3対象)では年齢が上がるほど「ルールを決めていない」人が多く、使用時間も「平日3時間以上使用している」人が過半数おり、「毎日21時以降も使用している」人が60%近くもいました。ルールがないと、だらだらと続けてしまう傾向があるようです。睡眠時間も大切にしながら、おうちの人とルールを決めて計画的に楽しみましょう！

	ルールがあり自分で意識して守れる	ルールがあり家の人に声をかけてもらえば守れる	ルールはあるが、守れない	ルールを決めていない
小	37.5%	29.7%	6.2%	26.2%
中	28.0%	20.3%	7.6%	<b>43.6%</b>
計	33.1%	25.3%	6.9%	34.3%

### ルールを決めるときの参考に♪

～勉強時間や睡眠時間と両立できる使用時間を考えよう～

Ex.私は1時間まで！帰宅してから30分、宿題を終えてから30分の2回に分けよう♪習い事の日は宿題を考えると30分まで。休みの日は2時間にしよう。

～使用時間以外にも色々な考え方があるよ～

Ex.宿題が終わるまではやらないぞ！

Ex.「食事中や会話中は触らない」ことから始めてみようかな。

Ex.月に1回はノーメディアの日を作って、デジタルデトックスに挑戦！

Ex.寝る1時間前になったら保護者にスマホを渡して物理的に使えないようにしよう。

～時間やルールを守るための工夫も一緒に考えよう～

Ex.使用時にタイマーをかけておく。

Ex.家族に協力してもらう(「30分経ったら声かけて」「夜はスマホを預かってもらう」など)。

Ex.「勉強や睡眠時間を削ってまで必要な時間だったか」を定期的に振り返ってみる。

大切なのは  
「自分が守れそうなルール」  
から始めること♪



# 切り替え スイッチ

# 快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静か  
か暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



3月9日は

Thank you

サンキューの日

3月9日はサンキューの日

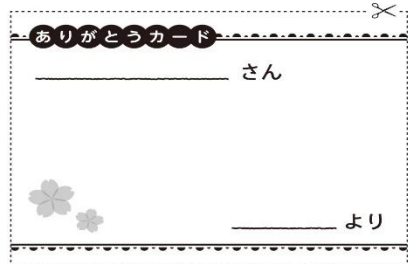
## ありがとうカード

友だちや先生、家族に1年間の「ありがとう」の気持ちを書いて渡してみよう。



例

- 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
- いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」



新年度も「ありがとう」があふれる1年に。

ありがとうは魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



**セロトニン** 心のバランスを整える

**エンドルフィン** 痛みを和らげる

**ドーパミン** やる気を出させる

**オキシトシン** 幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



年度末です

## 体と心を整えて、新しい学年を始めよう！

### ①受診・治療を済ませましょう

春の健康診断で受診のおすすめ用紙をもらった人のうち、まだ受診を済ませていない場合は、春休み中に行けるといいですね。ここ数年、**歯科検診**で受診が必要と言われた人の受診率がとても低いです。悪くなる前に受診しましょう。

### ②今年の疲れを春休みでリフレッシュ！

春休みは、リフレッシュできる時間を作ってみましょう。好きなことをしたり休んだりして**心の充電**をし、一年間がんばった心と体をすっきりとリフレッシュさせましょう！

### ③身のまわりを整頓しよう！

自分の部屋や学習机を片付けてみましょう。身の回りがすっきりしていると、**心もすっきり元気**になるそうですよ。

