# ほけんだより 1月

小山市立美田中学校

２０２５年がスタートしました。新年を迎え、気持ちを新たにしていることと思います。まだお正月気分から抜け出せない人は、早めに学校モードに切り替えましょう。

今年一年も、みなさんの毎日が元気で充実した日々になりますよう、保健室から応援しています。

生徒の皆さん、保護者の皆様、今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## ～睡眠について振り返ろう！～

夜遅くまでゲームをやっていて、つい寝る時間が遅くなってしまった…、習い事から帰ってきていろいろやっているともうこんな時間だ…等という人はいませんか？睡眠は皆さんの心と体の健康に欠かせないものです。この機会に自分の睡眠について考えてみましょう。

### ●睡眠にはこんなにいいことたくさん！

～穂積小学校・学校保健委員会にて～
睡眠健康指導士　星野　知様に
教えていただきました！

・病気にかかりにくくなる
・体の疲れが取れ、元気になる

・記憶力が良くなり成績 UP！

・運動能力 UP！
・良い結果につながる

・やる気が出て、くよくよしなくなる
・チャレンジする力がわいてくる

### ●ぐっすり眠るために…

①寝る前１時間は、テレビやゲーム、スマホを使うのを辞めよう！

⇒寝る前にブルーライトを浴びてしまうと、頭が朝だと勘違いしてしまい眠れなくなってしまうそうです。勉強をしたり読書をしたり、家族と話したりして過ごすようにしましょう。

②休日もなるべく学校にいく時間に起きよう！

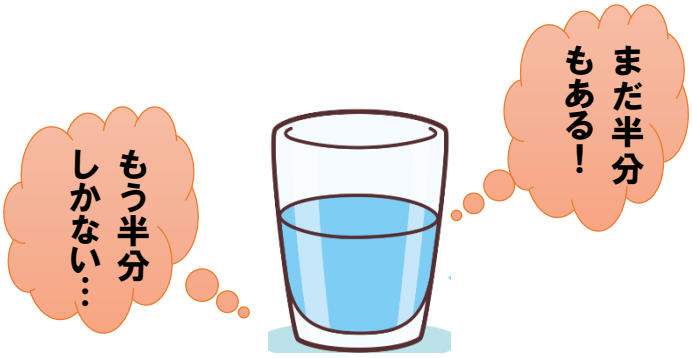
⇒平日・休日の起きる時間がずれると、体のリズムもずれてしまい、朝起きるのが辛くなってしまったり、昼間に眠気を感じたりしてしまうそうです。

③睡眠時間をとれるように時間を上手に使おう！

⇒例えば、夜の塾や習い事の前に、課題や明日の学校の準備を完了させて、帰宅後すぐに寝れるようする等、工夫しましょう。

# 心の健康♡～リフレーミングをしてみましょう！

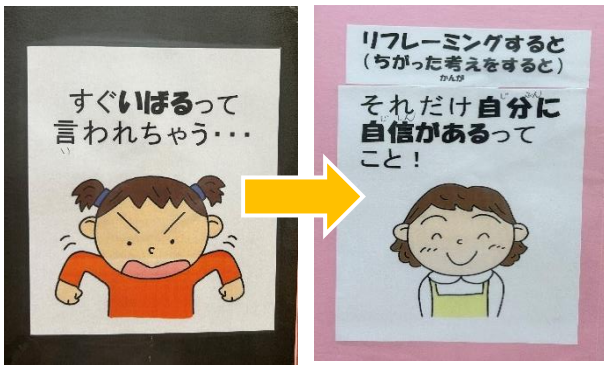
## あなたはどう感じますか？




上記のような水が入ったコップをみたとき、「もう半分しかない…」と思いますか？それとも「まだ半分もある！」と思いますか？同じものをみても、捉え方で大きく印象が変わります。このように、物事をみる枠組み（フレーム）を変えて別の視点で捉え直すことを「リフレーミング」と言います。

## 短所と長所は捉え方次第！？

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所と捉え直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方をしてみませんか！



**ひっくり返すと短所が長所に！！**
**保健室前に掲示しています。**
**是非見に来てください**（˘˘）/

人間関係や勉強、部活等で悩んでいて苦しい人もいると思います。そんな時は一度立ち止まり、自分の悩みやその出来事を別の角度から見てみましょう。どうしても同じ考えしか浮かばない時は、誰かに訊いてみるのも良いと思います。
悩んだ時こそ自分を成長させるチャンスです。悩みが多い思春期だからこそ、是非「リフレーミング」を日々の生活に取り入れてみてください。