



谷原中学校  
保健室No.16  
26、7、17

### 「いつもより3時間遅く起きる生活をする」と・・・」

寝る時間、起きる時間が乱れると、体内時計の働きも調子をくずします。体内時計は私たち人にとってとても大切なものです。日中活動できるのも体内時計のおかげ。この体内時計の働きが悪くなると、体に余計なストレスがかかって具合が悪くなったり、その状態が長く続くと、大きな病気にもつながります。いつもより、3時間遅く起きる生活を・・・

### 「2日間続けるだけで体内時計が45分も遅れる」

ことが分かっています。夏休み明け、夜眠れて、朝寝坊しないで、遅刻しないで登校でき、元気に学校で生活が出来るように、この体内時計を遅らせないように、朝は決まった時間に起きる生活をしましょう！



### 「夏バテは、食事の工夫で解消しよう！！」

夏バテとは「暑さや食欲不振のために、体がぐったりして弱ること」を言います。食欲がない、便秘や下痢などの胃腸の調子が悪い、体がだるく、やる気が出ない、疲れがとれないなどの症状が起こります。特に、夏の疲れがたまってくる夏の終わり頃から多くなってきます。



食欲がない時は**すっぱい物やからい物を取り入れると食欲が刺激され、食事が進むことがあります！**

試してみましょう。自分ペースになる夏休みは、**1日3回朝昼夕に食事をする**ことは特に意識しましょう。



### 「頑張りたいことは計画を立てて実力アップ！」

夏休み前の保健便りによく「楽しい夏休みを！」なんて書いてしまうと、いつも3年生から「受験生に楽しい夏休みなどない。これは嫌味なのか！！」と言われる。さすが3年生！勉強する気満々だし、保健便りをきちんと読んでくれているのだと嬉しくなるのでした。さて、毎年夏休み明けに3年生に聞きます。「たくさん勉強できた？」すると「途中でやる気を失った・・・」と言う人がたくさんいます。心のエネルギー切れになっていたようです。3年生は勉強に、1、2年生は部活と勉強に頑張りたい気持ちをうまく発揮するためには、上手に計画を立てることなのかもしれません。**詰め込み過ぎは焦りを生み心の疲れの原因になり、体調をくずします。進み具合に合わせて計画を見直す余裕をもちましょう。**



### 「まあこのぐらいいいか・・・の気持ちは体と心を壊します」

7月15日にセーフティ教室で「薬物乱用防止」についてお話を聞きました。お話し下さった方は、昔、薬物に依存してしまって警察に逮捕されたことのある方でした。薬物を使ったきっかけは、信頼していた立派な先輩だったそうです。



夏休みは、友達と過ごす時間も増え、出かける機会も多くなりますね。次の日が休みと思うと、少し気持ちが大きくなって、良い事悪い事の区別がつきにくくなるものです。薬物だけではなく、たばこやお酒など、健康に良くないものは、体も壊しますが、心も壊します。どんな場面でも、誘われてしまったときは、「1回だけなら大丈夫・・・」などと絶対思わず、断りましょう。

また、多くの人々が持っている携帯、スマートフォンなどのネット依存が全国でも急増しています。メールやラインの返事が来ないだけでイライラする人、谷原中にもいるのでは??

携帯電話を持つ時間を、お家の人ときちんと決めて使うことが大切だと思います。



### 最近の保健室より・・・ 4月から7月の来室で気になったことがあります。

それは、「やる気が出ない」「面倒くさい」という人がよく来室することです。少し前にNHKのためしてがってんという番組で「やる気を出す方法」が放映され、保健室でも広めているのですが、なかなか信じてもらえません。その方法とは「やる気が出ないとき、ポーズでも良いので体の一部分を動かして少し強気な動きをする」です。試合の前などに「エイエイオー」とするのはこれなのかもしれませんね。