



新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気付かないうちに、疲れてしまう時もあります。たまにはゆっくりする時間を取って、自分の心や体のことを考えてみましょう。



不安ってどういうことだろう？

不安な気持ちになることは誰にでもあるはず。具体的には、まだ起こっていない未来について「○○になったらどうしよう、嫌だな」と感じる状態のことです。

人間の心はストレスを受けると、逃げるか戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応なのですが、ずっと不安なままだと、寝つきが悪くなったり体にも影響が出てきたりすることがあります。

実は、不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちがあります。例えば、テスト前に不安になる人は、「良い点を取りたい」と思っているはず。その前向きな気持ちに従って勉強をするのも一つの手です。目標に向かって手を動かすと少し和らぎます。

頼られた人もハッピーに！

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。

「頼るのは迷惑、かっこ悪い」
と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。



♥ 人の役に立ち
感謝されると幸せを感じる

♥ 頼られることは信頼の証拠。
「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は
「ちょっとお願い」
と声をかけてみましょう。



頑張りすぎていませんか？心と体を休ませるポイント

- ぐっすり眠る 好きなことをしてのんびり過ごす
- 体を動かす
…運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。
- 感情を紙に書く
…紙に書くと気持ちの整理が出来て、心が軽くなります。
客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。
- 一人で抱え込まない
…誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友達に話してみましょう。



睡眠の本当のはなし

★睡眠の3つの役割

(1) 疲労を回復する

…睡眠が不足すると、体の成長が遅れるだけでなく、疲労が回復しきらず倦怠感で十分に活動できなくなったりして、体調面で好ましくない影響が出ます。

(2) 脳のメンテナンスをする

…睡眠を適切に取っていない状態は、長時間シャットダウンせずに動いているパソコンと同じです。処理速度(思考のスピード)が遅くなったり、不適切な処理(誤解や思い違い)を行ったりする危険があります。

(3) 記憶する

…スポーツの動作や楽器の演奏など、体が覚える記憶を「手続き記憶」といいます。睡眠中に脳の中で新たな神経回路網が構築され、記憶として固定されます。

英単語や数学の定理など、脳が学習したことを覚える記憶を「意味記憶」といいます。学習したことは、いったん短期記憶として雑然と記憶されます。睡眠中に思い出しやすいように見出しをつけて整理され、長期記憶として固定されます。

睡眠には、体や脳への記憶だけでなく、記憶を消し去る機能もあります。詳しいメカニズムはまだ分かっていませんが、嫌なことや怖かったことを記憶として固定しないようになっています。「寝て忘れる」ことで、私たちの心と体を守ってくれているのです。

つまり、疲労回復や体の成長、さらには技能の上達や知識の蓄積は、十分な睡眠時間を確保してこそ望めるのです。「十分な睡眠」とは、8時間ほど必要です。

★睡眠不足が成人病やうつ病のリスクに

子どもの頃の睡眠不足は、将来の成人病につながる危険があります。また、睡眠不足だと落ち込んだりイライラしたり、心が不安定な状態になりやすいです。

仮眠と夜の睡眠で十分な総睡眠時間を取れていたとしても、抑うつやイライラなどの不安定な精神状態になりやすいことが調査で明らかとなりました。

これは、良い精神状態を保つために重要なのは1日の総睡眠時間ではなく、生活リズムであることを示唆しています。

健康診断の日程

○ 日程を確認しましょう。

○ 朝、しっかりと歯みがきをして登校してください。

検査項目	日程
内科検診〔女子、未受診者〕	5月22日(水) 13:00~
尿検査〔二次、未提出者〕	5月28日(火) 1限目まで
眼科検診〔抽出〕	5月29日(水) 13:00~
歯科検診〔3年〕	6月10日(月) 9:00~
歯科検診〔2年〕	6月11日(火) 9:00~
歯科検診〔1年〕	6月12日(水) 9:00~
尿検査〔最終、未提出者〕	6月13日(木) 1限目まで

終了したものから結果通知(結果のお知らせ及び、受診のお願い)を配付します。受診のお勧めをもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。