

ほけんだより

2月

能登町立小木小学校 保健室 令和8年 2月20日 No.10

かんが ストレスについて考えよう

心の中にも鬼がいる？

自分の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？

これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

テスト前に出てくる
ドキドキ鬼



練習がうまく
いかないときの
イライ鬼



友だちとうまく
話せないときの
モヤモヤ鬼



鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったり「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

「ストレス鬼」は、ときどき泣いたりあばれたりすることもあるけれど、あなたの「がんばりたい気持ち」をおうえんしてくれる味方です。

それでもどうしようもない時は、保健室に来てください。一緒に仲良くなる方法を考えましょう。

2 話しかける

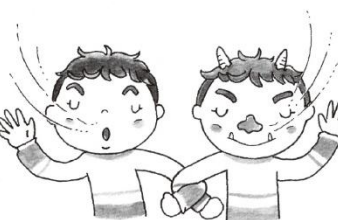
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



今、どんな気持ちかな？

3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



鬼と一緒に何がしたい？



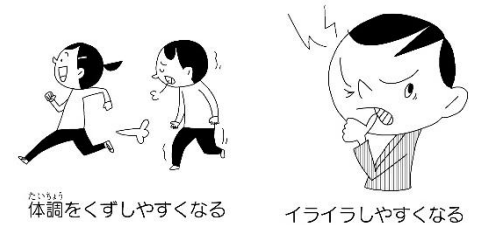
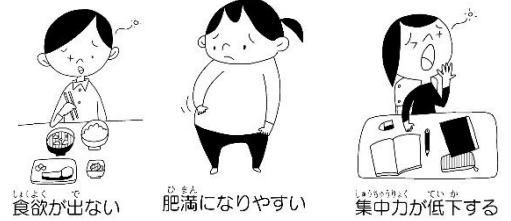
すいみん よい睡眠をとろう

毎日のねむりは、体と心を元気にする大切な時間です。ねむっているあいだに体は成長し、学校で覚えたことも頭の中で整理されます。ぐっすりねむれると、朝スッキリ起きられて授業にも集中しやすくなり、気持ちも落ち着きます。みなさんは毎日よい睡眠が取れているでしょうか。

ぐっすりチェック表

チェック項目	はい	いいえ
ねるじかんは、毎日だいたい同じですか		
ねる直前までゲームやスマホの画面を見ていませんか		
お風呂やはみがきなど、ねる前の準備ができていますか		
ふとんに入ってから10~20分くらいでねむれていますか		
朝すっきり目がさめますか		
昼間にねむくなりすぎていませんか		
夜中になんかいも目がさめていませんか		

すいみん不足になると…

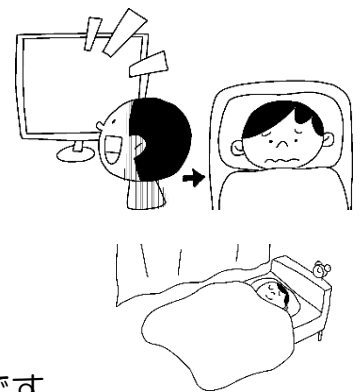


ほかにも
・めんえき力が低下し、
かせなどにかかりやすくなる
・老化が早まる など
★体や心の発達にも、悪い
えいぎょうをあたえます。

ぐっすりねむるために

夜暗になると、脳からねむりにさそう物質「メラトニン」が出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。



○ねる前にゲーム機やスマホなどから出る強い光を見ない

○ねむる時間になったときに静かな環境にすることが大切です。

また、私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。

そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。

○早起きして朝日を浴びる

ことで、体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過ごせます。

