

1学期、本当にお疲れさまでした。ここまで過ごした自分を「よくやったね」とたくさん褒めてあげてくださいね。「努力した自分を認める」という習慣がつくと、失敗したときにも過度に落ち込まず、「次はどうしようか」と前を向く強さ（レジリエンス）が育ちます。



結果ではなく、過程や、ごく当たり前の日常の行動を自分で褒めよう！

「2学期初日の自分」へのプレゼントは？

夏休みの脳と体は、まるで時差ボケ状態？！ ついつい夜更かしして、昼過ぎに起きる…。「昼夜逆転」の生活、実は「海外旅行に行っていないのに、毎日ひどい時差ボケになっている」と同じ状態なんです。せっかくの夏休みが、なんだか「だるい毎日」で終わってしまうのはもったいないですよ。そこで、生活習慣を崩しすぎないための「これだけは！の3大ミッション」を提案します。

夏休みの脳と体は、
まるで時差ボケ状態？！

昨年度、今年度のアンケートからも下松中の多くの生徒が日頃から「社会的時差ボケ」の状態にあることがわかっています！

生活習慣を崩しすぎないための

これだけは！の3大ミッション

1

起きる時間は、
平日より **2時間以内** に！

夜更かししても、起きる時間を大きく変えないことがポイント。
毎日ほぼ同じ時間に起きると、夜も自然と眠くなります。



2

起きたらすぐに
朝の光を浴びよう！

カーテンを開けて朝日を浴びるだけで、
体内時計がリセットされます。
「夜になったら眠るスイッチ」が入りやすくなります。



体内時計って？

私たちの体には、
約24時間のリズムで
動く時計があります。
光を浴びることで、
リズムが整います。



3

スマホは寝る**30分前**に
おやすみ

スマホやタブレットの光は、脳に「まだ昼間だよ！」と勘違いさせます。
寝る30分前には画面を見るのをやめて、
ぐっすり眠る準備をしましょう。



第1回学校保健安全委員会

7月2日(木)に、上級睡眠指導士 山本智子様から「夢を叶えるカギは、良い睡眠をとること」と題して、1年生を対象に実施しました。

生徒のアンケート回答からわかった本校の実態をもとにお話しいただきました。お話の中で出てきた正答率の低かった問題を紹介します。



Q 眠れないときは、布団でゆっくり横になっているといい
⇒眠れない時に布団で横になっていても、眠れないことに焦って、逆にどんどん眠れなくなります。布団=眠れないところと、条件付けられてしまう。

布団に入って30分以上寝付けないときは、一旦布団から出る。

思春期講演会「思春期の生と性～助産師からのメッセージ～」

6月30日(火)に、山口県助産師会 助産師の矢野恵先生に来ていただき、3年生を対象に思春期講演会を実施しました。思春期の心や体の成長についてお話しいただきました。生涯にわたって自分も周りの人も大切にするためのお守りになるお話でした。保護者の方にもご参加いただきました。



怖い話って本当に涼しくなるの？

ある企業が、熱帯夜のリビングを再現した部屋で怖い話を見せ、皮膚の温度変化を調べました。その結果、視聴前と最中で温度に大きな変化は見られませんでした。

ところが参加者からはこんな声が。

寒気がした



鳥肌が立った

これは、恐怖や不安から体を守ろうと交感神経が働いたから。その影響で鳥肌が立ったり、血管が収縮して血流が減少し、寒さを感じたりするのです。実際に涼しくなっているわけではありません。

怖い話はあくまで心のスパイス。エアコンの使用や水分補給で、物理的に暑さ対策をすることが大切です。



「健康診断結果通知表」を配付しました！

通知表と一緒にお渡ししています。自分の体のことを知るチャンスです。必ず目を通しましょう。受診が必要というお知らせをもらっている人は夏休み中に保護者の方と予定を立てて受診しましょう。

