

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年の夏は猛暑日が続き、長い期間、熱中症特別警報が発令されました。連日のように熱中症の報道があり、危険を感じる暑さが続きましたね。また、新型コロナウイルスの感染者数が増加傾向にあり、8月に入った頃、鳥取県では「注意報」が発令されました。いろいろあったこの夏、みなさんは、健康に過ごしていましたか？ 引き続き体調管理をして、2学期を過ごしていきましょう。



生活リズムを学校モードに切り替える！

夏休み明けに、「体がだるい」「眠たい」「やる気が出ない」といった不調を感じている人は、生活リズムの乱れが原因かもしれません。一度乱れた起床や就寝時刻を急に戻そうとしても、なかなか上手くいきません。もう一度、自己の生活習慣を振り返ってみましょう。

起床時刻を固定する

余裕を持って登校できるように、起床時刻を設定しましょう。また、寝不足気味の人は、朝の光を浴びると体内リズムが整います。



朝ごはんを食べる

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭がクリアに物が入ると腸が刺激され、便通もスッキリ！



就寝時刻を固定する

生活リズムを作るために一番大切なのは、早寝・早起き。眠りの質を上げるためにもスマホも就寝の1時間前には使用をやめ、就寝の準備を！



朝の時間

規則正しい生活リズムで
ころもからだも
元気に！

夜の時間

お風呂でリラックスタイム

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂に入るほうが心も体もリラックスします。また、シャワーだけでなく湯舟につかると一日の疲れがとれ、快眠につながります。



昼の時間

学校生活で

脳と体を動かす

脳が一番元気な時間なので、しっかり勉強ができるはず。また、日々、規則的な運動を行い、体が疲労を感じると、睡眠が深くなります。



栄養バランスばっちりな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識してみましょう。また、寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなるので、寝る2~3時間前には食べ終わるように心がけましょう。



それでも、「なんだかだるい」「学校が面倒…」という人は、心が疲れているのかもしれません。人に話をすると気持ちが楽になることがあります。ひとりで悩まず、保健室へ相談に来てください。保健室は、みんなの心の声に耳を傾けます。



上手なコミュニケーションのコツ

コミュニケーションが苦手な方、必見！今回は、コミュニケーションの取り方について特集します。あなたは相手をあきさせない話ができる「話し上手」でしょうか。それとも人の話を引き出すのが上手い「聞き上手」でしょうか。上手なコミュニケーションのためには、どちらも必要ですが、ちょっとしたコツがその助けになることもあります。



話し上手になるためのちょっとしたコツ

①表情豊かに話す

話し上手な人は表情が豊かです。ずっと下を向いたり、無表情で話をしたりするのではなく、**話す内容や感情に合わせて表情を変えてみましょう。**話す内容も伝わりやすくなります。

②リズムを大切にす

会話には「リズム」があります。自分だけが一方的に話す、質問をしたのに相手の答えをちゃんと聞かないといった話し方はNG。**相手の話をさえぎらず、キャッチボールのようにリズムよく会話をする**ことを心がけましょう。

③ネガティブな言葉を使わない

ネガティブな言葉をできるだけ使わないように心がけましょう。どうしてもネガティブな言葉を使わなければいけないときは「嫌い」→「好きじゃない」、「やりたくない」→「苦手」などと言い換えてみましょう。

聞き上手になるためのちょっとしたコツ

①相手の話に興味を持つ

自分に興味を持ってくれる相手とは「もっと話したい」と思うもの。**相手の話で興味がわく部分を探して、その話題が広がるような質問をしてみましょう。**きっとたくさん話してくれるようになりますよ。

②あいづちをうつ

単に話を聞いているだけでは一方通行の会話になってしまいます。「話して楽しい」と感じてもらうために、**相手の話にあいづちをうったり、リアクションを返したり**しましょう。

③無理に会話を続けようとしない

聞き上手な人は、会話が续かずに静かになってしまった場合でも、相手が話すまでゆっくりと待つことができます。**相手が話すペースを知り、自然な会話を楽しめる**ようになりますよ。

*****自分を知ろう！ 話すのが好き？ 聞くのが好き？*****

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ①話で笑いをとるのが好き | ⑤話を聞いているとき、よく質問をする |
| ②会話のテンポに気を付けている | ⑥相談を持ちかけられることが多い |
| ③話している時の表情が豊かだと言われる | ⑦人に話を振ることが多い |
| ④ネガティブな言葉は使わないようにする | ⑧話をきいているとき、あいづちをよく入れる |



①～④にチェックが多かった人は「話すのが好き」、⑤～⑧にチェックが多かった人は「聞くのが好き」という傾向があります。どちらの力もうまく伸ばせるといいですね。

★保健室からの連絡★

夏休み中に歯科治療や眼科受診などが終わった人は、治療完了の用紙を学校に提出してください。治療が続いている人も終わりたい提出をお願いします。まだ病院受診をしていない人は、なるべく早く受診をしましょう。

自分の体を管理できることはとても大切なことです！ ぜひ、受診を！



治療証明書の
提出をお願いします

保健室のひとり言



新型コロナが5類に移行され、初めての夏休み。各地では、様々なイベントが以前のように開催され、賑わいが戻ってきました。一方、鳥取県も大きな影響を受けた台風。各地でも様々な被害を受けたり、長引く猛暑で熱中症による救急搬送が絶えなかったりと、自然災害による報道が絶えなかった夏でもありました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？ みなさんが過ごした夏の思い出を聞いてみたいと思います。