



生活リズムを整えるということ

10月の生徒会保健部では、21時以降のデジタル機器の使用について、アンケートを実施し、結果を集計するとともにデジタル機器とのつきあい方について考える活動を行いました。デジタル機器の長時間使用は良くないとか、早く寝た方が次の日が体が楽とか、頭と体ではよく分かっていると思います。でも、なかなか思うように生活リズムを整えることができないときがあり、自分の時間を自分で管理することの難しさを感じます。

生活リズムとストレスには関係があることが分かっています。生活リズムが乱れると集中力がなくなったり、イライラしたり、憂うつになったりいろいろなストレス反応がでてしまうのです。これらは、ホルモンバランスの乱れや自律神経の働きが悪くなることが原因とされています。生活リズムを整えると、ストレスを感じてもうまく対処できるようになってきます。

12月の生徒会保健部では、ストレスへの対応について、みなさんに呼吸法を紹介する予定です。下のYouTubeでは、ストレスや対処法について説明し、元気になる方法を6分程度の動画で紹介をしています。こちらも参考にしてみてください。

徳島県「こころケアチャンネル じぶんメンテ」

心のセルフケア動画 ①「ストレスとその解消法」
(中学校・高等学校用)

<https://youtu.be/NT7XmmXoZfw>



心のセルフケア動画 ②「心と体の元気について」
(中学校・高等学校用)

<https://youtu.be/RSIfB5u7i-0>



ストレスを溜めない3つのコツ

- ① どんな時にストレスを感じるか考えてみる
- ② 自分の気分転換できる方法を知る
- ③ 安心できる人や場所を持っておく



3つの大切なこと



よく運動する



よく食べる



よく寝る