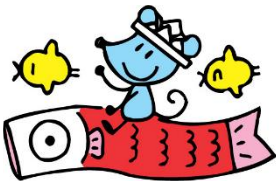
いちき串木野市立羽島中学校

５月，暦の上ではもう夏です。今年は，とても暑い夏になりそうだと予想されているそうですが，いつまでも肌寒いですね。羽島中では，更衣期間の設定はありませんので，その日にあった服装を自分で考えて，調整をしましょう。



○ 生活習慣とは ○

生徒会保体部では，今年度から「生活習慣点検」を生徒朝会や全校朝会の日と予告なしで数回実施することに決めました。今まで，事後の確認や点検の活用ができていなかったので，みなさんが健康にすごせるようにと，今年度から新しい形で取り組んでいます。初めての取組ですので，軌道にのるまでは，難しいこともあるかと思いますが，ぜひ，みなさんの生活習慣が整うように協力して取り組んでいってほしいと思っています。

さて，「生活習慣」を整えると，どんな良いことがあるでしょうか。

生活習慣を整えるメリットの一つに，カラダだけでなく，心の調子も整うことが挙げられます。

「心の調子」と「生活習慣」。意外に思うかもしれませんが，生活習慣が乱れると，集中力がなくなったり，イライラしたり，憂うつになったりといろいろなストレス反応が出てきます。これは，ホルモンバランスの乱れや自律神経の働きが乱れることで起こります。特に思春期は，大人へ向かって，成長するため，ホルモンのバランスが乱れやすい時期でもあります。

生活習慣が整うことで，心の調子が良くなると，集中力がアップし，夜は良く眠れるようになり，その結果，勉強にも部活動にも集中して取り組めるといういいサイクルができるようになります。

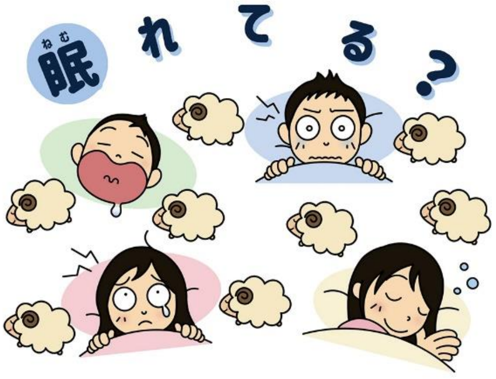
生活習慣を整えることが大切だと分かっていても，なかなかできないのが現実です。頭では分かっていても，自分の行動や気持ちをコントロールできずに，ついつい寝る時刻が遅くなる，いつまでもゲームをしてしまうということは，大人でもよくあることです。

自分の力で生活習慣を整えることが難しいなら，ぜひ，この「生活習慣点検」をきっかけにしてもらいたいと思います。ささいな事と思うかもしれませんが，まずは，点検項目の「21時以降のデジタル機器の使用は控える」「22時半までに寝る」ことを実行して，心とカラダの調子を整えてみましょう。

そろそろ疲れが出ていませんか

新しい環境になり，部活動や勉強に頑張っているみなさんの姿を見かけます。頑張っている間は，疲れには気づきにくいものです。休みの日には，しっかりと自分の時間をとって，ゆっくりすごし，学校生活で自分の力を十分に発揮できるように自己管理をしましょう。

疲れをとるには，睡眠が大切です。もし，夜に眠れなくて困っている人がいたら，相談してください



保健室からのつぶやき

早いもので，まもなく宿泊学習と修学旅行です。私の修学旅行は，はるか昔になりますが，熊本城に行ったことを覚えています。その他のことは，残念ながら，あまり記憶に残っていません。でも，宿泊学習では，いろんなことがあり，とてもとても記憶に残っています。みなさんは，友達との絆を深めて，心に残る修学旅行や宿泊学習を楽しんできてくださいね。帰ってきたら，たくさんの土産話を聞かせてください。楽しみにしています。