

保健だより 2月



島根県立松江東高等学校

保健室

令和7年2月

登校中の路面凍結による転倒での怪我が増えています。

この時季、路面がぬれている場合、夜間の冷え込みで路面が凍結する場合があります。

今週も寒波で降雪の予報です。いつもより早く起きて、天気予報や交通状況を確認して登校時間に余裕を持ち慌てずに気を付けて登校してください。

大きなイベント前に気持ちのコントロールはできていますか？

今週から期末試験が始まります。そして、4月からは新学期が始まります。

大きなイベントを前に、それぞれが目標をもって取り組んでいることと思いますが、そういう時こそ気持ちが揺れてしまうことがあります。揺れてしまう気持ちをコントロールすることについて考えてみましょう。

～気持ちをコントロールするコツ～

〈その1〉イライラする！といった怒りのコントロールについて考えてみましょう。



怒りの感情は誰にも起こりうる自然なものですが、コントロールできずにいると、人間関係や心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

特に、身近な人（家族や友達）に言われると“カチン”として、強い口調で言い返したり、嫌な態度をとってしまったり、イライラが止まらず集中できなくなってしまうことはありませんか。

怒りの裏には本当の気持ちがあります

不安、つらい、苦しい、疲れた、悲しい・痛い・寂しいなど・・・一次感情

一次感情が抑えられなくなり、あふれ出てしまった時に二次感情として怒りが出現します。

イライラして怒りの感情があふれそうになったら

まず6秒待ちましょう（6秒ルール）

- ・深呼吸
- ・水を飲む
- ・6秒数える
- ・その場から離れる



怒りの感情のピークは長くて
6秒間と言われていました。
6秒間やり過ごしましょう。

この他にも自分に合った方法があると思いますが、大切なことは、いったん落ち着いて、怒りを鎮める時間を作ることです。

気持ちが落ち着いたら、相手に伝えたいことやわかってもらいたいことを落ち着いて伝えましょう。

その時に、今起こったことに対しての話をしましょう。過去の話題は持ち出さず、相手の言い分も受け入れながら話しましょう。あなたはいつもそうだよね・・・といった余計な一言は言わないようにしましょう。

どうしてもコントロールできない時は、
専門家のカウンセリングを受けることも有効です。
1人で抱え込まずに相談しましょう。

3月のスクールカウンセラー来校日
3/7、3/21
13:00~17:00
希望の際は、担任か保健室まで連絡してください

<その②>気持ちをコントロールするためには生活習慣を整えることも大切です。

～「早寝 早起き 朝ごはん」はなぜ良いか知っていますか?～

日ごろの生活習慣を振り返ってみてください。

知って得する「早寝 早起き 朝ごはん」知識クイズ
Q1～Q10の設問の回答は○か×のどちらでしょうか

- 【Q1】平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない
- 【Q2】帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率上がる
- 【Q3】寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる
- 【Q4】寝る前に激しい運動をするとよく眠れる
- 【Q5】試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい
- 【Q6】睡眠時間を減らすとたくさんのことができよい
- 【Q7】朝型の方は夜型の方より勉強やスポーツの成績が良い
- 【Q8】睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める
- 【Q9】朝食を抜くとやせられる
- 【Q10】食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る



回答：Q1 (×) Q2 (×) Q3 (○) Q4 (×) Q5 (×) Q6 (×) Q7 (○) Q8 (○) Q9 (×) Q10 (○)

皆さんの普段の自分の生活に照らし合わせた時に、回答と違っている人もいます。

ところで、皆さんの身体の中に時計があるって知っていますか？

ヒトの体内時計には、日中は活動して夜は眠るといった昼行性の動物の行動パターンを取る前提で、身体の様々な働き（睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調整のコントロールなど）が大体決まった時刻にプログラミングされています。

したがって、「早寝早起き朝ごはん」を実行していけば、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できるだけでなく、こころや身体もベストな状態にすることができることに繋がっていくようです。

この、「早寝早起き朝ごはん」は最新の研究から科学的に裏付けられるようになってきています。詳しい内容をもっと知りたいという時は、下記のURLを検索してください。

https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/20211004-mxt_kouhou02-1.pdf

今後も、保健だよりで「早寝早起き朝ごはん」の大切さを皆さんにお伝えしていきます。

参考資料

厚生労働省：こころの耳 5分研修シリーズ

文部科学省：「早寝早起き朝ごはん」中高生向け普及啓発資料