

ほけんだより



Health Letter

仙台市立高砂中学校 R4, 11, 18



高中魂
元気に挨拶
元気に校歌
何事にも全力投球

三十三週目です



朝夕寒くなってきました。立冬を過ぎると夜が長くなります。暗い時間が長くなると、つい夜更かしをしてしまいがちになる季節です。15歳未満の睡眠は体だけでなく精神的なものにもかかわってきます。この季節しっかりと睡眠をとるようにしましょう。睡眠不足は、朝起きるのが辛くなるので要注意です。

先生~どうしたらいいですか？

「先生、〇〇な時はどうしたらいいですか？」という今日の質問は…。

【身の回りを清潔に保つにはどうしたらいいですか？】

今日は部屋も含めて身の回りの清潔についてお答えしましょう。



まずは、清潔とは自分の『健康』を維持するために必要です。外は様々なウィルスが飛んでいます。服や髪、皮膚についたウィルスをお風呂に入り、汚れとともに落とします。歯磨きはむし歯や歯周病の予防。また、口に触る食器類（給食のはし等）は清潔なものを使用することで食中毒を予防します。そして部屋。部屋が散らかっていると常に物を探ることになります。人は一日に36分。年間で約150時間も物を探していると以前にお話しました。勉強中に「あれ？定規どこだ？」「あのプリントどこにおいたかな」など探し物を始めると集中力が切れます。切れた集中力を元に戻すのにおよそ25分かかります。身の回りの清潔は心身共に『健康』を維持するために必要だということが分かります。そしてそれを維持するには、第一に「なぜ身の回りの清潔が大切なのか」。「清潔にするのは誰のためなのか」。それを知ることで脳に理解させます。第二に、脳で理解したことを体験します。「身の回りを清潔にするとどんな気持ちになるのか」。「清潔になると自分の身にどんなことが起こるのか」。を、検証します。この2つを経験することで身の回りの清潔を保てるように自ら行動できるようになります。最初は難しいと感じると思います。まずは一日。その次は二日…と少しずつ日にちを伸ばしてやってみてはどうかな。チャレンジしてみたい人はどんな変化があったか友達と話してみるのもいいですね。

シリーズ「こんな大人になりたい」高中生編

今回の「こんな大人になりたい」人はどんな人でしょう。

「いろんな人に憧れられる人になりたい」



自分に自信がないからつい「あ~あの人のようにになりたいなあ~」とか「あの人みたいだったらよかったのになあ~」っていつも誰かに憧れていて…。人に話したら「はあ？そんなになれるわけないじゃん」って言われそうだし、友達には「かわいくていいよね~」と言われるけど自分では全くそんな風に思っていない。それより「えっどこが？」って思っちゃうんですよ。でももしかしたら自分が憧れている人も自分に自信がなく誰かに憧れていたらって考えると憧れる人と憧れられる人ってどっちもいた方がいいのかなあ~って思ったら将来は憧れられる人になりたいなって思ったんです。※どちらの立場も考えられるってすごい大人な考えができるよね。人に憧れて心が成長してるんだね。

