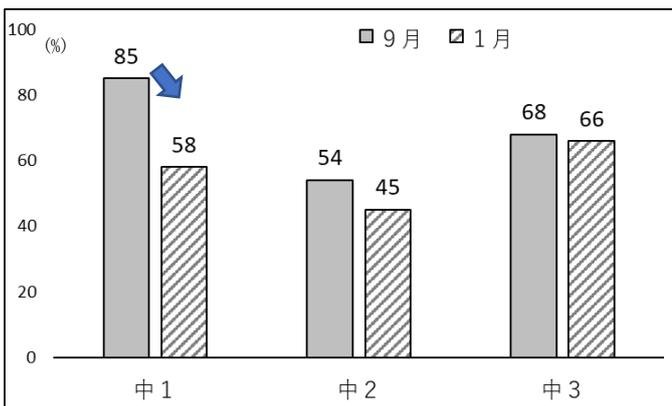




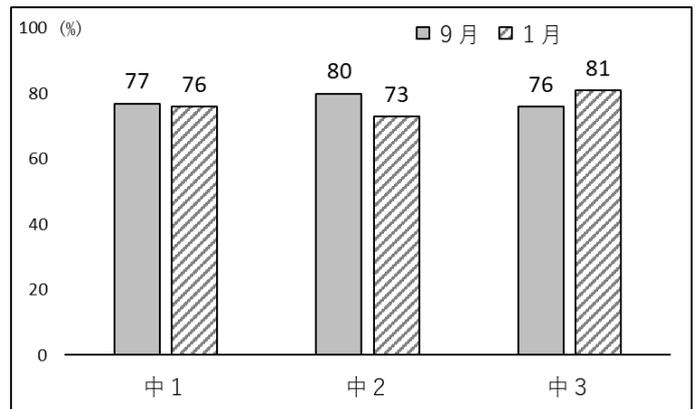
雪がとけた道路がまた白くなりました。時折さす日差しに少しずつ近づいている春を感じます。明後日2日は節分。卒業・進級に向けて2月が充実するよう過ごしましょう。

生活リズム週間の結果

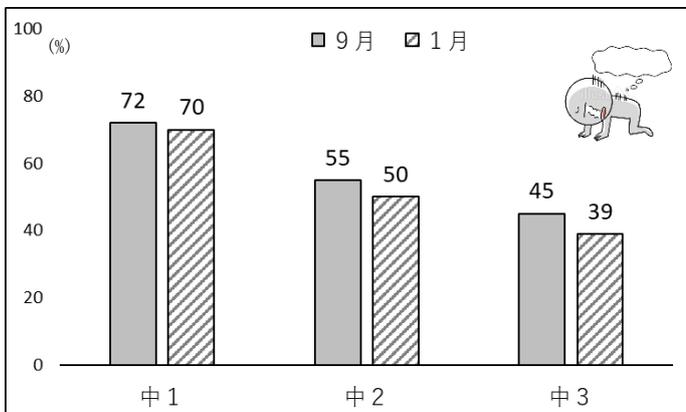
①「メディア利用2時間」達成者の割合



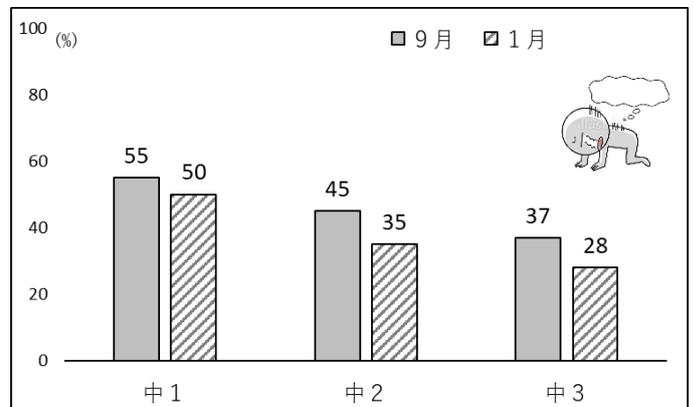
②メディアルールを守った生徒の割合



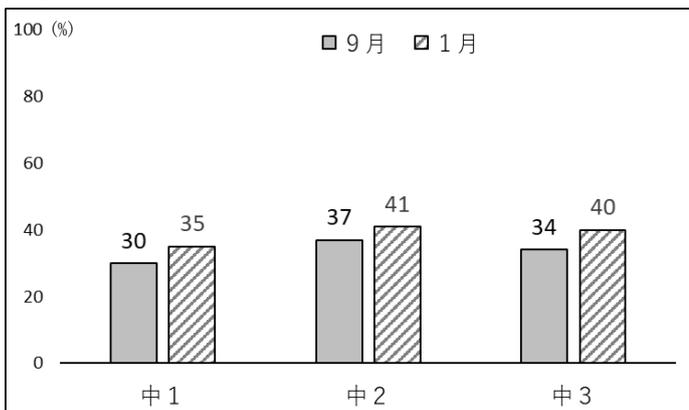
③就寝時刻(11時まで)目標達成者の割合



④起床時刻(6時半まで)目標達成者の割合



⑤朝食をバランスよく食べた生徒の割合



- メディア利用2時間を守れた割合は**1年生が特に低くなりました**。日が短く外での活動時間が減ったことが原因でしょうか。
- 3年生は進路実現に向けての姿勢がメディア利用やルールの順守に現れているようです。
- 就寝時刻と起床時刻は、全学年で目標達成者の割合が減りました。学年が上がると睡眠時間が少なくなる傾向があります。自分の生活を見直す機会にしましょう。
- 朝食は全学年で主食・主菜・副菜など、**3品以上食べてきた生徒の割合が増えました**。しかし、**まだ4割程度**です。「朝食をしっかりと食べたいから、朝がんばって起きる」とコメントしてくれた人もいました。朝食をバランスよく食べてくる生徒が増えるといいです。

≡自分を大切にすること≡



心の健康で気になることはありませんか。何か不安なことや心配なことがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それは心が SOS を出しているのかもしれない。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、悩んだりやる気が出なかったりすることは誰にでもあります。ささいなことにイライラしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。

でもそれは、自然なことです。まずはそういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。〇〇が気になっているんだなと客観的になれると、気持ちも落ち着いてくるかもしれません。

がんばっている自分を知っているのはあなた自身です。時にはがんばりすぎている自分を甘やかす時間を作りませんか。自分なりの方法でリラックスしてみましょう。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。



○ストレスのしくみ

私たちの心は、生活の中で嬉しいこと、悲しいこと、楽しいこと、嫌なことなど様々な刺激を受けて変化しています。この刺激を「ストレス」、心の変化を「ストレス反応」といいます。例えば、叱られて嫌な気分になり、落ち込む…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなどの影響が出てしまいます。

○ストレスをためないためには

- 好きなことをする
(音楽を聴く、本を読むなど)
- からだを休める
(早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど)
- 好きなものを食べる
- 友達やおうちの人などに話してみる



ストレスは誰にでもあるものだからこそうまく付き合っていくことが大切です。

ストレス解消法をいろいろ試して、軽くする方法を見つけられるといいですね。

