

ほけんだより

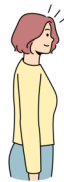


発行日：令和7年10月31日（金）新宮町立新宮中学校
養護教諭：小西亜咲、田村日向子

だんだん日が短くなり、朝起きるのがつらくなってきたという人もいるのではないのでしょうか。こんなときこそ、早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。

今月はプリントのほけんだよりに加え、クラスルームでもほけんだより（カラーver.）を配信していますので、読みやすいほうで読んでみてください。そして、最後にはアンケートを載せています。QRコードもしくはURLからアクセスして、ぜひ感想や今後ほけんだよりで知りたいことを教えてください！

11月1日はいい姿勢の日



「1」の数字がぴんとした背筋に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」です。気づくとつい、スマートフォンを見ながら前かがみになっていたり、背中を丸めて机に向かったりしていませんか？ぜひ、自分の日頃の姿勢を見直してみてください。

「いい姿勢」には「いいこと」がたくさん！

- 呼吸がしやすくなり、体に酸素がしっかり届く
- 脳に酸素が行きやすくなって、集中力・記憶力がアップ！
- 肩こりや腰の痛みを防ぐことができる
- 姿勢がきれいだと、見た目の印象も明るく自信があるように見える
→特に高校入試で面接がある人は気をつけてみてください！

秋の心は「ゆらぎやすい」？

秋になると、「なんとなく気分が沈む」「やる気が出ない」と感じるが増えるといわれています。これは自然な変化で、多くの人に起こることです。



原因

○日照時間が短くなる

→太陽の光を浴びる時間が少なくなると、脳の「幸せホルモン（セロトニン）」の分泌量が減り、気分が下がりやすくなります。

○2学期の疲れがたまってくる

→学校行事やテスト、部活動、3年生は受験への準備などで、疲れやストレスがたまりやすい時期です。

○体のリズムの変化

→朝晩の気温差が大きく、眠りが浅くなったり、体調を崩したりすることで、気分にも影響します。



対策

○朝の光を浴びて体内時計を整える

○体を動かす

○無理せず休む

○気持ちを誰かに話す（心の相談室やカウンセラーへの相談を希望する人は、担任の先生や保健室まで教えてください。）

期末考査が近づいていますが、気分が落ち込むときは、勉強にも集中しづらくなります。でも、それは心や体が「少し休んでね」と伝えているサインです。無理せず休んで気分を整えることも必要ですよ。



読み終わった人は、アンケートにご協力をお願いします。
クラスルームのリンクから回答してください。
（右側のQRコードからも回答できます。）

