

ほけんだより

- トピック
 - ・冬休みの生活目標
 - ・すいみん学習
 - ・アンバーサリー反応

令和6年12月20日
明成小学校 保健室

冬休みの生活目標 ～おうちの人と一緒にきめよう～



お <small>じかん</small> 起きる時間	:
ねる時間 <small>じかん</small>	:
おてつだい	
タブレットの <small>つか かた やくそく</small> 使い方の約束	

つか つか のが×ではなく、つか 使いすぎると しりよく 視力に えいきょう 影響 で が出たり、よるおそ 夜遅くまで つか 使うと ねむ 眠れなくなったりするなど からだ 体への えいきょう 影響が げんき できます。げんき 元気で たのしみ 楽しい冬休 す みを すご 過ごすために、メディア メディアと じょうず 上手につきあ て いていきましょう。

すいみん学習(4年生)

かなざわい 金沢医科大学病 ほり 院の堀 ありゆきせんせい 有行先生に き 来ていただき、ねんせい 4年生を たいしょう 対象とした すいみん すいみん学 がくしゅう 習が行 おこ われました。すいみん すいみん時 じかん 間と こころ 心や からだ 体との かんけい 関係を まな 学ぶことが でき ました。お話し お話の ないよう 内容を しょうかい 紹介するので、おうち おうちに ひと 人と いっしょ 一緒に よ 読んでね。



- じかん 時間
 - ・ にほんじん 日本人の へいきんすいみんじかん 平均睡眠時間は、7じかん 7時間 23ぶん 23分で せかい 世界の中 なか でも みじか とても みじか 短い。
 - ・ こ 子どもは 9じかん 9時間～11じかん 11時間を ねる ねるのが よい よい。(大人は 7じかん 7時間～9じかん 9時間)
- こころ 心・からだ 体との かんけい 関係
 - ・ じゅうぶん 十分な すいみん すいみんをとると、へんきょう 勉強 うんどう や運動 けっか でよい けっか 結果 が だし やす やすい。
 - ・ ぐっすり ぐっすり ねむ 眠ると き やる で 気 やす が やす 出たり、やさ 優しく なれる なる。また はや 早く ね 寝ると じぶん 自分の こと ことを す 好き なれる なる。
 - ・ あさ 朝の ひかり 光 あ を あ 浴 び びると のう 脳 から から セロトニン セロトニン が が で でて、こころ 心 が が おだ おだ やか やか になる になる。 ひる 昼の ひかり 光 あ を あ 浴 び びると のう 脳 から から メラトニン メラトニン が が で でて、よる 夜 に に ねむ 眠 り り やす やす くなる くなる。



アニバーサリー反応について

●アニバーサリー^{はんのう}反応とは？

ある出来事から1ヶ月・半年・1年・2年などの節目の時期に、一度おさまっていた心身の反応が再度おきること。

●どんな^{はんのう}反応？ こんなことが起きるかもしれないと知っておくと、不安が少し和らぐよ！

- ・緊張する、不安になる
- ・思い出してドキドキする
- ・眠れない、怖い夢をみる
- ・怒りっぽくなる、イライラする
- ・落ち着きがない、そわそわする
- ・ぼんやりしている
- ・マイナスな考えや自分を責める考えが浮かぶ
- ・思い出したくないのに思い出す
- ・ニュースを見たくない、特定の場所を避ける
- ・普段よりよくしゃべる など

●対処^{たいしよほうほう}方法は？

- ・リラクゼーション法
- ・だれかに話しを聞いてもらう
- ・好きなことに取り組む など

<リラクゼーション^{ほう}法の紹介>

せのび

- ①大きくせのびをする。(腰や背中を十分に伸ばすイメージ)
- ②「ハア～」 「ふう～」などのハ行の言葉を言って力を抜く。



10秒呼吸^{びようこきゅうほう}法

3秒を息をすう→1秒息を止める→6秒息をはく

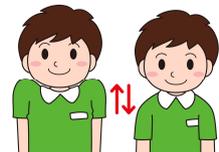
★レベルUPできる人は

- ①いい匂いを嗅いでるつもりで「3秒すう」
シャボン玉をつくるつもりで「6秒はく」
- ②4秒息をすう→7秒息をとめる→8秒息を吐く



肩^{かた}の上げ下げ (2～3回くりかえす)

- ①まっすぐすわる
- ②肩をゆっくりあげる
- ③あげたところで少し止める (肩に力が入っていることを感じる)
- ④ゆっくり力をゆるめて、肩をさげる
- ⑤さげたところで、肩の力がゆるんだことを感じる



顔^{かお}じゃんけん

グー : 目・眉毛・耳・口が全部鼻の方に集まるように力を入れる

パー : グーの反対で、全部外に広がるように力を抜く

チョキ : ウィンクをして片方に力をいれる

