



保健室からこんにちは!

令和4年度12月号
豊中市立第十四中学校
保健室

ついに12月!

今年も残り少なくなってきました。とても暑い時期に始まった二学期も、終わりが見えてきましたね。8月末にスタートしたときは、「熱中症に注意を!」と繰り返し伝えていましたが、すっかり寒くなった今は「インフルエンザや感染症に注意!」です。寒さも本格的になってきました。年末年始を元気に楽しく過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

睡眠のウソ?ホント!?

①日本の学生は世界一睡眠時間が短い。 ウソ・ホント	②睡眠不足は、酔っ払いと同じ状態である。 ウソ・ホント	③いびきをかいているときは、ぐっすり眠っている。 ウソ・ホント
④昼寝をすると夜眠れなくなる。 ウソ・ホント	⑤寝だめはできない。 ウソ・ホント	⑥睡眠不足は太りやすくなる。 ウソ・ホント

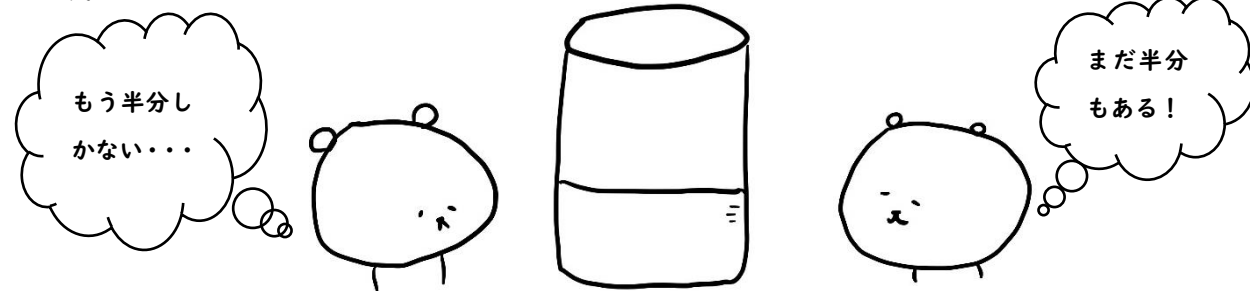
【こたえ】

①ホント 日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか。 	②ホント 4時間睡眠を続けていると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。 
③ウソ マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。 	④ウソ 15時頃までの30分程度の昼寝なら、眠気が解消して、頭もスッキリ。ただし、夕方以降に1時間以上の昼寝をすると、夜の眠りに影響してしまいます。 
⑤ホント 週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足のサイン。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう 	⑥ホント 寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物欲しくなったり、食べすぎたりしがちなので、睡眠不足を解消する方法を考えて 

「リフレーミング」、やってみよう!


みなさんは、「リフレーミング」という言葉を聞いたことがありますか。リフレーミングとは、ものの考え方を変えて、違う枠組み(フレーム)で物事をとらえようとする事です。

例えば...



コップに半分入った水

コップに半分入った水を、「残りわずか」ととらえるのか、「まだたくさん残っている」ととらえるのかで、気の持ちようが変わります。このように、同じものを見ても、見方が変われば感じ方も変わってくるのです。

【リフレーミング大辞典】  レッツ! ポジティブ!!

元々のことばを	リフレーミングしてみると...	こんなことばに!
飽きっぽい	→→→	好奇心旺盛、素直
しつこい	→→→	ねばり強い、徹底している
だらしない	→→→	おおらか、こだわらない
気が弱い	→→→	慎重、人を大切に
騒がしい	→→→	ノリが良い、発想が豊か
消極的	→→→	ひかえめ、周りを大切に
強引	→→→	リーダーシップがある
えらそうな	→→→	物知り、堂々としている
おとなしい	→→→	おだやか、話をよく聞く
お人好し	→→→	やさしい、気が利く
怒りっぽい	→→→	正義感が強い、感受性豊か
気まぐれ	→→→	物事にこだわらない
空気が読めない	→→→	動じない、自分を持っている
些細なことに悩む	→→→	細かいことに気が付く

自分では短所や欠点だと思っていることでも、見方を変えれば、それがあなたの長所になるかもしれません。前向きになりたいとき、自分に自信を持ちたいとき、苦手なことに向き合うときに、ぜひリフレーミングを使ってみてくださいね。