



令和5年1月18日
三木高校 保健室

令和5年の干支は『うさぎ』。ことわざや四字熟語には、うさぎを使ったものが多くあります。その中の1つ『兎走烏飛(とそううひ)』とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。

残り少ない今年度、3か月間はあっという間かもしれません。まだまだ油断できないさまざまな感染症に負けないよう、これまで以上に生活習慣を整えるように心がけ、より健やかな心身で過ごせますように。

勉強をがんばる時の睡眠 あなたはどちら？

適切な睡眠をとることができると、心身の疲れが取れる・記憶が整理される・成長ホルモンがよく分泌されるというメリットがあります。夜更かしを控え、夜型から朝型に生活を変えてみませんか？

睡眠時間を削る

- * 翌日眠くて、集中力・思考力が低下する
- * たくさん覚えたはずなのに なぜか忘れることが多い
- * ストレスが蓄積するなどして、やる気が低下してきた
- * 免疫の力が下がり、感染症にかかりやすい

適度に寝る

おすすめ

- * 集中力・思考力が持続しやすく、よくはかどる
- * 眠っている間に記憶が定着し、長期間覚えていられる
- * 1日ごとにストレスが減り、やる気が続きやすい
- * 免疫の力が高まり、感染症にかかりにくく、コンスタントに勉強できる

適切な睡眠をとるためのポイント

寝つきをよくして上手に睡眠をとろう！



寝つきが悪くなるのでやめよう！



医療費の 請求もれは ありませんか？

～ 日本スポーツ振興センター「災害共済給付」 ～

学校の管理下における災害（負傷・疾病・障害など）について、病院・接骨院等で治療を受け、初診から治癒までの医療費の総額が5,000円以上（医療保険利用の場合、窓口で1,500円以上）かかった場合は、日本スポーツ振興センターに給付金を請求することができます。

学校管理下とは ①授業中 ②部活動（遠征・大会を含む） ③休憩時間中 ④登下校中 等 です。

月ごとに請求します。また、2年経過すると時効となり、請求できなくなります。

★ 未申告の災害がある・不明なことがある場合は、保健室へ連絡をお願いします。

★ 未提出書類がある場合は、速やかに提出をお願いします。

試験前ミステリー 「なぜか 部屋の掃除や片付けをしたくなる…」



試験前に部屋を掃除・片付けしたくなるということはありませんか？ この現象は、心理学で「セルフ・ハンディキャップ」と言われるものかもしれません。試験でよい点が取れるか自信がない時などに、掃除・片付けをすることで「十分準備ができていなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋の掃除・片付けをしたくなったら、「自信がないのかも」などと自分を客観的に見つめてみるとよいかもしれません。自覚すると、意外とすんなり勉強を始められるかもしれませんね。

「リフレーミング」してみましょう！

あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？ それとも「まだ半分もある」と思いますか？
同じもののなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み（フレーム）を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い

体調がよくないとき… 特効薬は「休養」です！



加湿器も きちんと管理を！

掃除を怠ると…

カビや雑菌が
発生

水垢が
たまって
性能が低下

悪臭



アレルギー性の肺炎を
引き起こすことも…

※取扱説明書を見て、
正しく手入れをしましょう！