

令和3年1月29日  
渋谷区立上原小学校  
校長 河口 尚志  
養護教諭 滝澤 あすか

少しずつ暖かくなり、「もうすぐ春かな…?」と感じる日も増えてきました。まだまだ新型コロナウイルスの流行で先が見えないこともありますが、今年はみんなが手洗い・うがい・咳エチケットなど感染症対策を徹底してくれているおかげで、学級閉鎖もなく、過ごすことができている。まだまだ感染症に気を付けたい時期が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活リズムを心がけて元気に春を迎えたいですね。

## 体内時計のお話 ～体のなかでも時差ボケが起きる!?!～

1月の身体計測で3・4年生には「睡眠について」お話しました。私たちは朝がくると自然に目が覚め、お昼になるとおなか为空いて、夜になると眠くなります。これは私たちの体内時計が約24時間で体のリズムを調整しているからと言われています。

「休みの日は絶対夜ふかし!」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しています。



Aさんの生活リズム

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00

平日と休日で真ん中の時刻は3時間半もズレてしまっています。このズレは、海外旅行をした時の時差ボケのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行(時差3時間半)をしているのと同じです。

体内時計が乱れると、頭痛やだるさ、目の中のねむけなど様々な症状があらわれ、長く続けると肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。最近の研究では真ん中の時刻が2時間以上ズレてしまうと体の中で時差ボケと同じ症状が起こることがわかってきました。

週末にゆっくりすることも大切です。でも朝起きる時刻は平日と変えないように、平日と休日で真ん中の時刻が2時間以上ズレないように気を付けてみましょう。

## けんこうカードを配布します

大変遅くなってしまいましたが、今年度の健康診断の結果を含めて、2月8日(月)にけんこうカードを配布いたします。ご覧になりましたら、けんこうカード右側の身体計測結果の欄に保護者印をお願いいたします。

2月15日(月)までに担任までご提出ください。



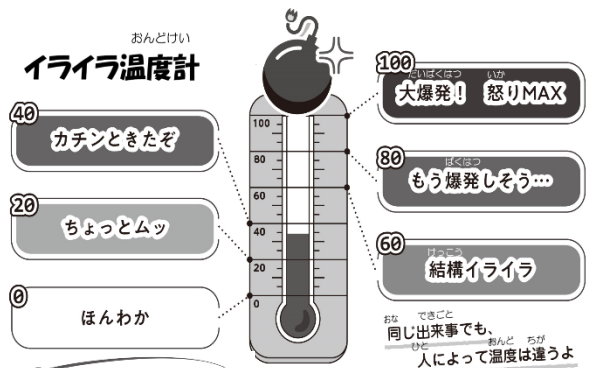
## イライラと上手につきあおう

思い通りにならないとイライラしたり、いやな言い方をされてムッしたり…。「怒り」はだれの心にもあるものです。ただ、怒りの感情に振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいのでしょうか?

怒りを温度みたいに表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちにだれかに話すことです。

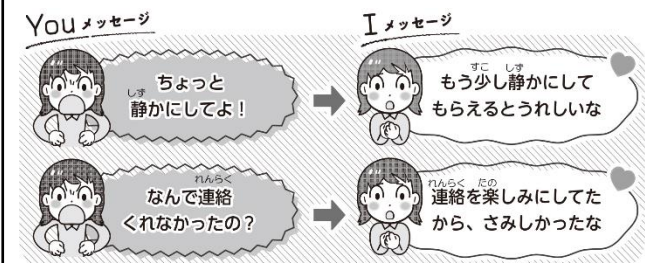
## イライラしたときのクールダウン

- ① その場を離れる  
場所を変えて落ちつこう。「トイレに行く」など相手への一言を忘れずに。
- ② 数を数える  
怒りのピークは6秒。頭の中でゆっくり6秒数えてみよう。
- ③ ゆっくり呼吸する  
鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。息といっしょにイライラも体の外へはきだそう。
- ④ 体をゆるめる  
イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして体をゆるめよう。



## Iメッセージで気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「You」メッセージではなく、「私」を主語にした「I」メッセージで話せば相手を責めずに自分の気持ちや願いを伝えられますよ。



## ありがとうは魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか? 感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンがでます。



- セロトニン 心のバランスを整える
- エンドルフィン 痛みを和らげる
- ドーパミン やる気を出させる
- オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな?

