

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和7年12月19日



令和7年を振り返ってみて、どんな1年になりましたか。
今季は例年よりも早いペースで、11月からインフルエンザの感染が広がっています。国内で今季流行しているA香港型ウイルスの約96%が新たな変異株「サブクレードK」と言われ、20歳未満の感染者数も多く、今後も感染が広がる可能性が高いと言われています。毎日の感染症予防対策が重要です。

年末年始の慌ただしい時期ですが、生活リズムをくずさず、元気に過ごしてください。

ぐっすり眠るための6つのヒント！

冬休みを元気に過ごすポイントは「睡眠リズム」！
睡眠リズムや睡眠の質には、心の状態や体調など、いろいろなことが影響します。



毎日ぐっすり眠るためのヒントを6つ紹介しますので、ぜひお試しください。

1 起きる時間は、休みの日でもいつも通りに

起床時間は、アラームをかけて一定にしましょう。

2 カーテンを開けて、日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると、睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

3 朝ごはんを食べることで体内時計をリセット

朝にしっかりと栄養をとり、朝日を浴びて、日中を活動的に過ごすことで、夜には自然な眠気が訪れる体のリズムが整っていきます。

4 寝る前の飲食は避け、カフェイン飲料は夕方前まで

寝る直前の食事は、消化活動のために胃腸が活発になり、眠りを妨げます。
コーヒー、紅茶、緑茶、エナジードリンクなどに含まれるカフェインは覚醒作用があり、数時間は効果が続くため、夕方以降の摂取は睡眠に影響します。

5 眠る前ギリギリまでスマートフォン・ゲームはNG

スマートフォンやゲームの画面から発せられるブルーライトは、脳を覚醒させ、メラトニンという睡眠ホルモンの分泌を抑制します。

光の刺激を減らすため、眠るときには部屋を暗くすることも大切です。

6 就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して、自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。



「自分のことを深く知ることができる子」を目指して！

短所を長所に言い換える前向きな言葉「リフレーミング」



「あなたの良いところは何ですか？」と質問されて、答えられますか？
 自分のことを見つめるとき、つい嫌な部分や苦手だと思っていること、
 うまくできないことを思い出して、「良いところはありません」と答えて
 しまうことがあります。

しかし、短所とされがちな特性を新しい視点から評価し、長所として言
 い換える「リフレーミング」の方法で、自分の特性を前向きに捉えられる
 ようになります。以下は、リフレーミングの一例です。

おとなしい	冷静で、物事をじっくり考えることができる
自信がない	控えめで、謙虚な性格
短気	すぐに行動に移せる
反抗的	自分の意見をしっかり持っている 自立している
飽きっぽい	新しいことに対する興味がたくさんある
カッとしやすい、怒りっぽい	何事にも情熱的で、熱心 感情豊か
マイナス思考	何事も良く考えて、慎重に行動する
心配性	いつも周りのことを考えて、用心深い
優柔不断	多角的に物事を考える
だらしない	自由に物事を楽しんでいる 自由奔放
落ち着きがない	活動的でエネルギーに満ちている

言葉の力は偉大です。特に子どもたちに使う言葉は、その自己イメージや行動に直接影
 響を与えます。短所を長所に言い換える「リフレーミング」をすると、子どもたちは自分
 のことを、前向きに、より深く知るきっかけを作ることができます。

そのひと言、
 千ヶ利と刺さって
 いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わ
 ります。相手を傷つける「ちくちく
 言葉」ではなく、相手を思いやった
 「ふわふわ言葉」を使いませんか。
 言いかえた言葉を探して線で結んで
 みてください。

うるさい！

なんで
できないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる？

どうしたら
できるかな？

小さい声に
してほしいな