

カウンセリングルーム通信

市川市立第四中学校
ライフカウンセラー 千葉

～学校再開～

学校が再開しました。生徒の皆さんは、これまでの長い休校期間をどう感じながら過ごしていましたか。また、学校の再開をどう感じていますか。今月号は主に、これから学校生活が本格的に再開する生徒の皆さんに向けての内容になっています。



～これからのために～

ここ3ヶ月ほど、ウィルスの影響により外での運動がしにくく、自宅で過ごす時間が長かったという人が多かったと思います。

これから毎日の登校が始まります。今は短縮日課ですが、いずれ戻る元の学校生活に、こころと身体が追いつかないのではないかと、不安を感じている人も中にはいるのではないのでしょうか。

元の毎日の学校生活に向けて、こころと身体の状態を整えていきましょう。そのために、次のことを気をつけてもらえたらと思います。



⇒右のページへ

～学校再開に向けたこころと身体づくり～

- ・ しっかり8時間ほど寝ること
- ・ 決まった時間に起きること、寝ること
- ・ 食事をしっかりとること(食べ過ぎには注意)
- ・ お菓子を食べ過ぎないこと
- ・ 1日30分程度でも運動すること(ウォーキングでもいいそうです)
- ・ スマホ、ゲームなどは、日常生活に悪影響がでない程度に



決まった時間に起きて寝て、運動をすればお腹が空き、ほどよい疲れは眠りをスムーズにしてくれます。体力もつくことで、日々の活動への意欲も出てくる、といったようにそれぞれが関連してきます。

人というのは、身体が健康だと、こころも健康になってくるものです。

～生活習慣を整えることで防げる「怖いこと」～

『生活習慣病』という言葉聞いたことがありますか？乱れた生活習慣を続けることで引き起こされる病気の総称のことです。

生活習慣病には、高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中、動脈硬化など、命の危機につながるものが多くあります。生活習慣病のリスクは、中学生でも高くなることがわかっているそうです。

元の学校生活にスムーズに戻るためにも、心身の健康のためにも、少しずつ生活習慣を整えていきましょう。熱中症にもご注意ください！