

元気いっぱい1月

令和3年1月18日
広島県立佐伯高等学校

新学期が始まりました。すんなりと学校の生活リズムに戻れたでしょうか？

皆さん、お正月はどう過ごしましたか？「1年の計は元旦にあり」ということわざがあるように、一年間の目標や計画は、元旦に決めるのが良いといわれています。また、何事も最初に計画や準備が大切で、それができれば物事はうまくいきます。保健室で常々「言葉って大事だよ、決めるって大事だよ」ということを伝えていますが、今月号ではこのことについてのお話です。今月も元気いっぱい、笑顔いっぱいで過ごしましょう！

言葉って大事だよ、決めるって大事だよ

どうして言葉や決めることが大事なのでしょう。

それは「言葉は使えば使うほど、その通りになっていく」からなのです。私たちの脳は、空想と現実の区別がつかないので、自分の発した言葉通りの世界を作ろうとします。ですから、言葉はすごく大事なのです。自分が言われて嬉しい言葉や気持ちの良い言葉を使うことが大切です。「言葉は使えば使うほどその通りになっ

ていく」ということは、自分が使う言葉が自分の脳に影響を与え、自分の行動に影響するということ。そこで決めて動く、ということが大切になります。

では、質問です。冬休みが終わって生活リズムはどうですか？ スパッと気持ちよく起きていますか？ 出来ていないな、という人は『0時に起きて、学校に行く』と決めてから寝ていますか？ 先生や親御さんに言われたからしぶしぶ決めたことではないのです。自分で心から思って、決めているか、それが大事。不思議と朝起きることができ

ますよ。

言われたからやるのではなく、自ら進んで決めて動く。

何か一つから構いません。毎日の生活から、ひとつひとつ決めて生活してみませんか？

☆「決める」の参考例☆

- ・今日は学校で楽しいことを3つは探す！と決めてから登校→脳は楽しいこと探しを始めます。
- ・明日は起こされる前の朝6時半に気持ち良く起きる、と決めてから寝る→不思議とすんなり起きることが出来ます。
- ・今日は宿題を夕食後すぐにやる、と決めてから食事をする→夕食後、ずっと宿題に取り掛かれます。

脳のしくみ～RAS（網様体賦活系）の話～

RAS（ラス）とは、私たちの周りにある沢山の見えるもの、聞こえるもの、感じるものの内、その人にとって「重要」と感知したものだけを取り込んでくれるシステムのこと。

「自分がどこに注目しているか」「どんな言葉を使っているか」「何を考えているか」によって、RASが拾い上げるものが変わります。自分が見ている毎日は、自分の思考によって作り上げたもの。だから、「毎日面白くない」と思えば、RASは嫌なことに注目し、嫌な気分になりたいんですね！わかりました！と判断するため、嫌なことばかりに気持ちが行って楽しい部分は削除されてしまいます。

人生は他人によって変えられるものではなく、自分次第なのです。

→自分の思考の癖、気付いていますか？



1月の保健目標 ～学校環境衛生の整備～

今月中に、学校薬剤師の長澤先生による教室の空気検査を実施します。人の呼吸量が増えれば二酸化炭素の量が増え、頭痛や目まい、呼吸数の増加や脈拍数の増加などが起こり、体調が悪くなります。更にホコリや細菌など他の汚染物質も増えることから、換気の基準として、“二酸化炭素濃度”を測定します。

閉め切った部屋でストーブを使い続けていると、教室の空気が余計に汚れてしまいます。休み時間や移動教室の時には換気をするようにしよう。新型コロナウイルス感染症の予防にも効果的です。



二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足になります。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にもなります。

ウイルスや細菌

換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

ニオイ

汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまします。

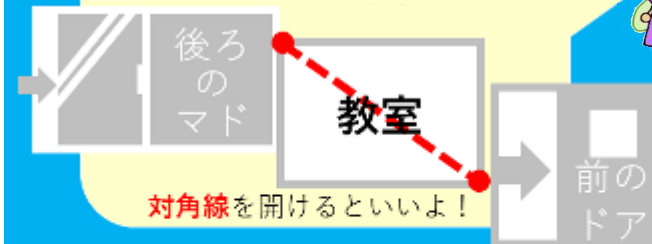
学習に望ましい条件

冬期：18～20℃
夏期：25～28℃
相対湿度 50～60%

湿度が50%より低いとウイルスが活発になるといわれています。

エアコンをつかうときは 教室の換気をしよう！

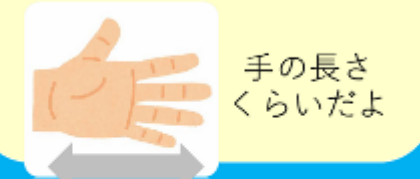
①開けるところは
2つだけ



対角線を開けるといいよ！

②開ける長さは
10cm くらい

(全開の1/8 = 11.25cm)



手の長さ
くらいだよ

③休み時間にはたくさんの窓を開けよう

～保健室からのお知らせ～

今月もカウンセラーの先生による教育相談があります。希望する生徒は保健室まで。

相談日：1月26日（火）13:30～16:30

※保護者の方もご利用いただけます。担任、もしくは養護教諭までご連絡ください。