



# 生活習慣と心の安定

令和8年 7月号

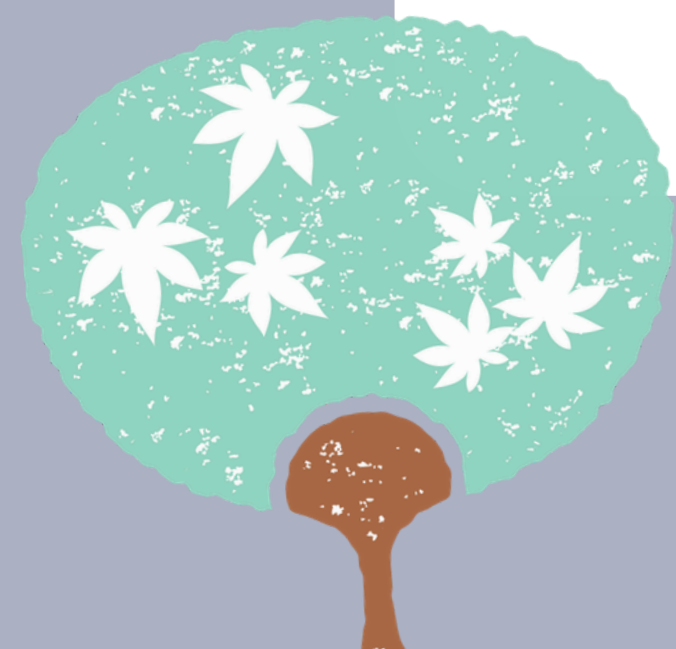
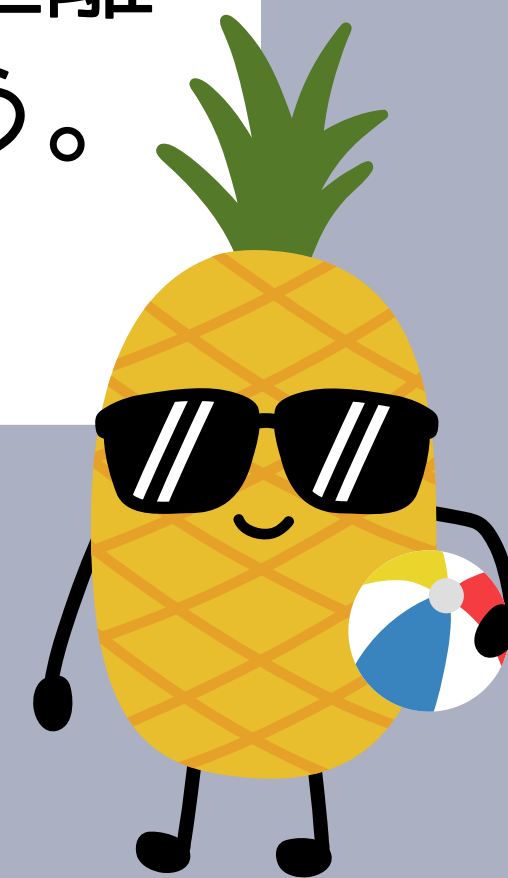
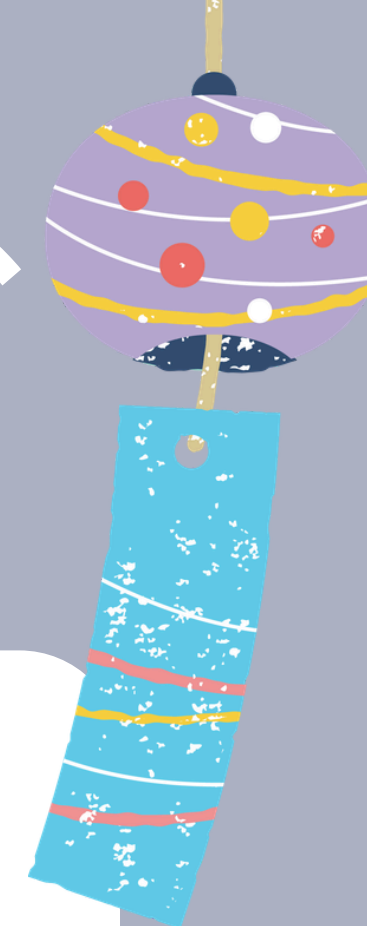
長久手北中学校 保健だより



# 7月は暑さの影響もあり、疲れがたまりやすく、 集中力が落ちやすい時期

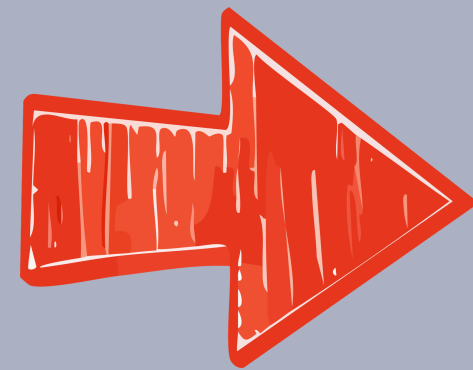
「早く夏休みにならないかな」という気持ちと同時に、だらけやすさも出てきます。

また、夏休みは自由な時間が増えるため、トラブルも起こりやすくなります。「疲れたら休む」「嫌なことは距離を置く」など、**自分の心を守る行動を大切に**しましょう。



生活リズムが乱れると、心の健康にも影響します。  
特に、睡眠不足や夜更かしはメンタルに大きく影響します。

生活リズムの乱れ



イライラ



落ち込み

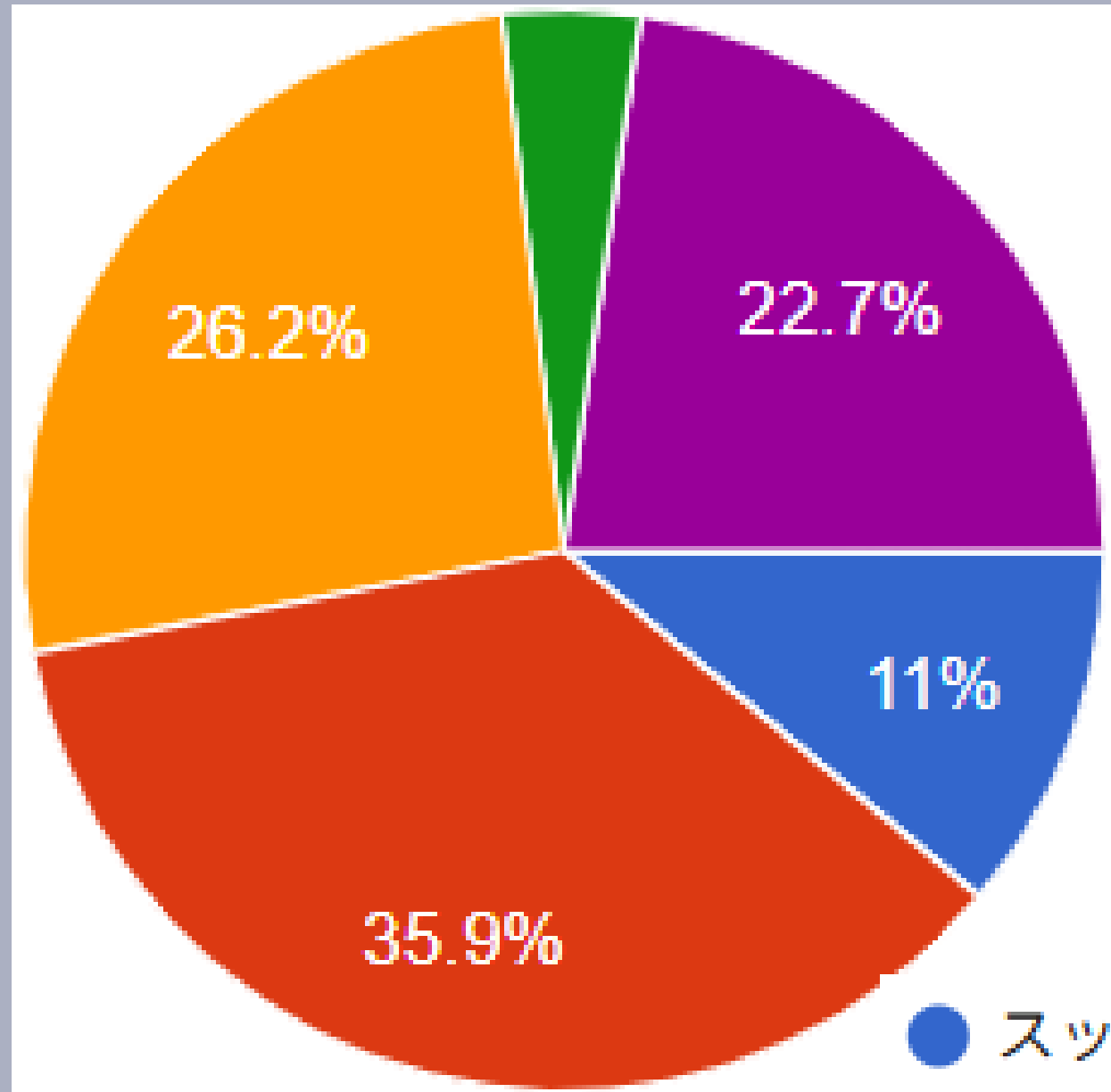


無気力



# 北中生 アンケートの結果(6月保健だより振り返りシート)

朝、起きたときの気分はどうですか？

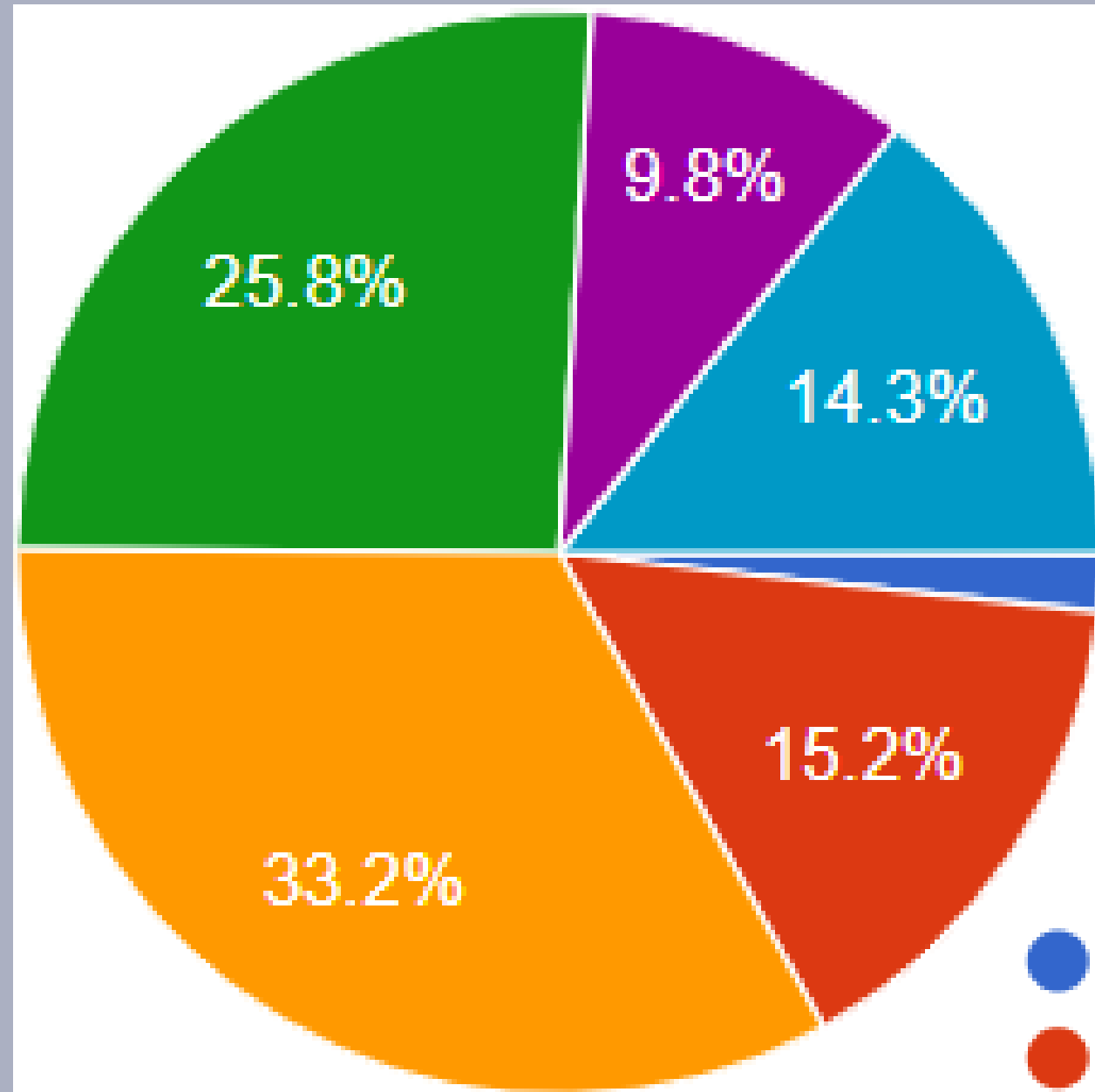


気持ちよく起きられている人と起きられていなかったり、日によって違う人の割合を比べると、気持ちよく起きられてる人の方が少ないことが分かります。

- スッキリ気持ちよく起きられる
- まあまあ気持ちよく起きられる
- 起きるのがつらい
- 起きるのが非常につらい
- 日によってちがう

# 北中生 アンケートの結果(6月保健だより振り返りシート)

最近のあなたの「寝る時間」はどれに近いですか？



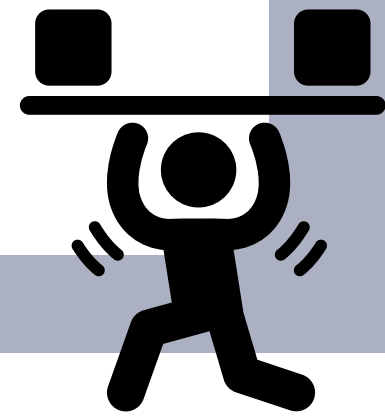
- 21:00より前
- 21:00~22:00ごろ
- 22:00~23:00ごろ
- 23:00~24:00ごろ
- 24:00以降
- 日によってバラバラ

約35%の人が23時以降に睡眠していることが分かりました。  
また、寝る時間が日によってバラバラで、生活リズムが整えられていない人が14.3%いることも分かりました。

生活習慣と心の安定には、「セロトニン」という物質が関わっています。

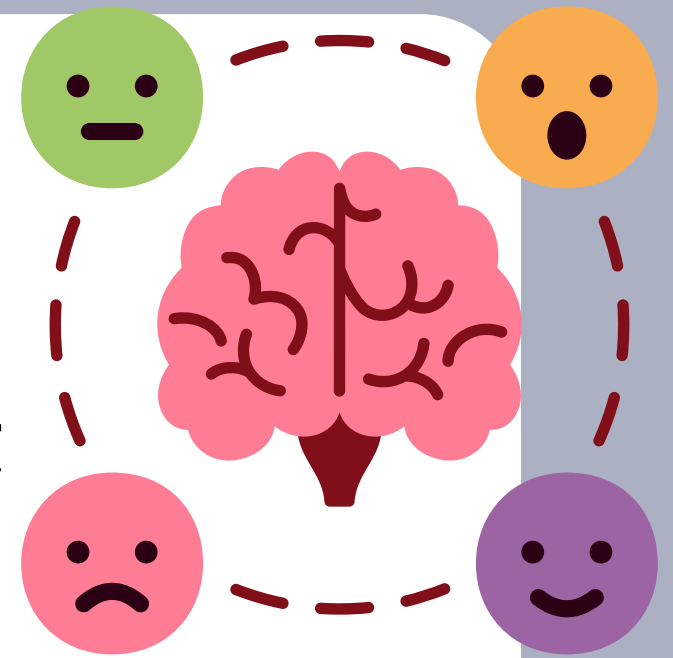
## セロトニンとは？

脳や体で働く神経伝達細胞の1つで、心と体の安定を支える脳の調整役です。



## 働き

- ・ 気分の安定
- ・ 睡眠リズムの調整
- ・ 集中力を保つ
- ・ 痛み、体温、食欲の調整



## セロトニンが不足すると・・・

- ・ きちんと寝ても体の疲れが取れない。
- ・ 朝起きてもボーっとする
- ・ 気分の落ち込み
- ・ 不安、イライラ
- ・ 集中力の低下
- ・ 眠れない

⇒不調の原因になってしまう

# セロトニンを増やそう！



## ①日光を浴びよう

朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。

## ②適度に運動をしよう

散歩やランニングなどのリズムのある運動が効果的です。

## ③規則正しい生活をしよう

早寝、早起き、バランスのよい食事を心がけましょう。





**規則正しい生活習慣**

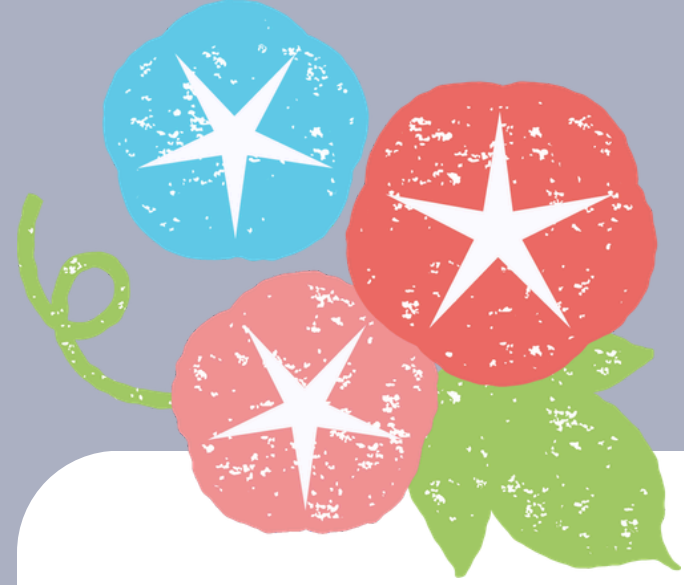


**セロトニンが増える**



**心と体の安定につながる！**





# やってみよう！



夏休みだから…と、だらけてしまう気持ちもよく分かりますが、健康に過ごすためには、規則正しい生活が欠かせません。

夏休み中に、生活習慣の「これだけは続けるぞ！」という目標を1つ立てましょう！

完璧にやることよりも、簡単なことでいいので、**続けられること**を目標にしましょう！

# この夏のマイルール宣言

- 例 ・朝起きたらカーテンを開ける！  
・3食ご飯を食べる！

など自分が続けられそうなことを1つ下に書きましょう。



## この夏のマイルール宣言

例 ・朝起きたらカーテンを開ける！

・3食ご飯を食べる！

など自分が続けられそうなことを1つ下に書きましょう。



このワークシートを別で送信しました。  
取り組んだら提出してください。  
提出したら続きがあるので戻ってきてね！

# 今月のことば

生活習慣を整えることは、  
体と心を安定させることに  
つながります！

