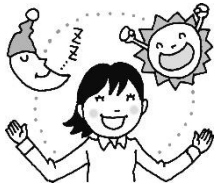
# ほけんだより 8月

村田高校保健室

２０２３/8/２１

約１ヶ月の長い夏休みも終わりました。「災害級の暑さ」と報道されるほど全国的に暑い毎日でしたが，みなさんはどのように過ごしたでしょうか？新型コロナウイルスが５類に移行してから初めての夏休みだったこともあり，久しぶりに夏らしいイベントを満喫できた人もいるかと思います。

まだまだ暑い日が続きますが，なるべく早く学校モードの生活へ切り替え，元気に過ごしましょう。



## 生活リズムを整えよう！

夏休み中，夜更かしが常態化し，生活リズムが大きく乱れてしまった人は，しばらく頭痛やだるさなどの体調不良が起こりやすいかもしれません。

みなさんもご存じの通り，人間には「体内時計」が備わっています。規則正しい生活を送っている人は，日中は身体も心も**活動状態**に，夜は**休息状態**へと自然と切り替わるようになっています。しかし，体内時計は朝の日光を浴びることによってリセットされているため，夜更かしなどの乱れた生活を送った場合，夜になると眠くなるという当たり前の状態が保てなくなってしまうのです。

生活のモードを切り替えるために，

◆朝起きたらカーテンを開け，日光を浴びる。
◆毎日決まった時間に起きる。
（休日の起床時刻は平日と２時間以上ズレないようにしましょう。）
◆朝食を食べる。

まずはこの３つを意識してみましょう。

大きく乱れてしまった人ほど時間はかかるかもしれませんが，日中はしっかり活動し，夜はしっかり休むという基本的な生活習慣を目指し，徐々に改善に努めていきましょう。

## 自分を知ろう！話すのが好き？聞くのが好き？

- □ ①話で笑いをとるのが好き
- □ ②会話のテンポに気をつけている
- □ ③話しているときの表情が豊かだと言われる
- □ ④ネガティブな言葉は使わないようにしている
- □ ⑤話を聞いているとき質問をよくする
- □ ⑥相談を持ちかけられることが多い
- □ ⑦人に話を振ることが多い
- □ ⑧話を聞いているとき，あいづちをよく入れる

①～④にチェックが多かった人は「話すのが好き」，⑤～⑧にチェックが多かった人は「聞くのが好き」という傾向があります。

### 話し上手になるためのコツ

○表情豊かに話す

話す内容や感情に合わせて表情を変えてみましょう。話の内容も伝わりやすくなります。

○リズムを大切にする

相手の話をさえぎらず，キャッチボールのようにリズムよく会話することを心がけましょう。

○ネガティブな言葉を使わない

「嫌い」→「苦手」などなるべくネガティブに聞こえない言葉に言い換えてみましょう。

### 聞き上手になるためのコツ

○相手の話に興味を持つ

相手の話で興味がわく部分を探して，話題が広がるような質問をしてみましょう。

○あいづちをうつ

相手に「楽しい」と感じてもらうために，あいづちをうったりリアクションを返したりしましょう。

○無理に会話を続けようとしない

相手が話すペースを知り，無理なく自然な会話を楽しめるようになりましょう。

上手なコミュニケーションのためにはどちらも必要ですが，ちょっとしたコツがその助けになることもあります。どちらの力もうまく伸ばしていくことで，コミュニケーションスキルをアップさせましょう☆