



南越前町立
南越前中学校
minamiechizen junior high school

みらい



みな中 HP QR コード

学校だより No. 14
令和5年11月30日

校訓 『立志 清心 躍動』

◆冬の寒い朝に起きられなくなる原因と気持ちよく起きられる方法

早いもので令和5年もあと1ヶ月を残すだけとなってきました。11月の中旬から冬らしい寒さになり、『朝、布団から出たくない』という人も多いのではないのでしょうか？私自身にもぼっかり当てはまります(*^o^*)
では、なぜ冬になると朝起きられなくなるのかというところ…

- ①日照時間が短い ②運動不足になりやすい ③体温が下がりやすい
④副交感神経が優位になりやすい の4つが原因なのです。

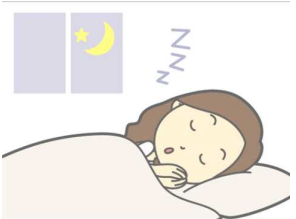
じゃあ、冬の寒い朝にすっきり起きるためのポイントはというと…

- ①「体温」 ②「光」 ③「体内時計」 の3つが重要です。

◎睡眠前はなるべく光を避け、体温を上げるようにしましょう。

- 方法としては…○ゆっくりお風呂に入る ○暖房で部屋を暖めておく
○厚着をしない

体温を上げる方法は何でもかまいませんが、寝ている間の暖房のつけっぱなしや靴下や手袋をして寝ることは、睡眠の質を下げることに繋がります。からだが暖まった状態で、リラックスして布団に入れるように工夫してみましょう。



◎朝すっきり目覚めるように試してみましょう。

試してみることは…○時計のアラームを変えてみる

- タイマーをかけて起きる前に部屋を暖める
○カーテンを開けてぬるい水を飲む

大きな音で飛び上がるような目覚ましではなく、スヌーズ機能などを使って徐々に起きられるようにしたり、暖房器具のタイマーを使って起きる前に部屋を暖めたりしてみてください。また、カーテンをさっと開けて外の光を浴びことやぬるめの水を飲むというルーティンをつくと良いそうです。朝、全く起きられないと思っていても、体は何時間も前から浅い睡眠を増やし起きる準備をしていますし、光は体に朝である事、起きる時間であることを教えてくれる大事な役割を持っていますので、体内時計を整えるためにもカーテンを開けることをおすすめします。これらのことは1例に過ぎませんので、他にも、自分自身で取り入れたい事があれば付け足してみましょう。
(インターネットより)



◆人権集会(11/28)で、YouTuberの「かずえちゃん」のお話をお聞きました。



<生徒の感想から>

- その人がLGBTQだと聞いて、その人から距離をとったり、違う対応をしたりするのではなく、みんなと同じように生きられる社会にできたらいいと思いました。そのために、みんながみんなを理解し合って、尊重し合うということを心に留めておきたいです。
○今まではゲイについて少し気持ち悪いという印象でいたが、ゲイとは人が生まれながらにもった個性だとわかりました。これからはどんな人に会ってもその人の意見を尊重できる心の綺麗な人になりたいです。
○これから私が生きていく中で、いろいろな人に出会うと思います。誰もが過ごしやすいようになるために、相手の気持ちを考えて発言・行動することが大切だと改めて実感しました。



ひとこと

みんなから応援されるチームになろう!

by 作者不詳

