

新年度が始まり！ヶ月が経ちました。新しい環境に少しずつ慣れてきましたか？

新しいクラスや先生、授業などたくさんありますが、「まだ生活リズムがつかみきれない」「新しい環境に慣れない」という人も大丈夫！焦る必要はありません。自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？


# 慣れてきた頃 注意報 発令中!

<p>1</p>  <p>事故に注意!</p>	<p>車は急に止まれません。他の人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかり周りを見ながら歩きましょう!</p>
<p>2</p>  <p>ケガに注意!</p>	<p>廊下を走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わる時や授業で移動するときも、時間に余裕をもって行動しましょう。</p>
<p>3</p>  <p>言葉づかいに注意!</p>	<p>仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。話す前に、一度考えてみてください。嫌な思いをさせた時は、素直に「ごめんなさい」と伝えるようにしましょう。</p>

## ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入るとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。


布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

### 汗をかいてぐっすり眠るためのポイント

眠る前は気持ちをリラックスさせよう



風通しのいいパジャマを着よう

## “嫌なこと”ほど忘れられないのはどうして?

なんであんな嫌な言い方をするんだろう!

あんな失敗をするなんて恥ずかしい...

嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか?

### 脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしましょう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

### うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう!」と前向きに捉えられるようになるといいですね。

