



銚田市立大洋中学校
保健室
令和6年1月9日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

2024年がスタートしました。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標にも、努力を積み重ねることが大切です。そして、その目標の土台となるのは元気な心と体です。充実した1年を過ごすためにも、ケガや病気に気を付けましょう。

今年もよろしく
お願いします



1月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう

1月の安全目標

事故災害から身を守り、適切な行動をしよう



朝ごはんって どうして大切？



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッとする話ではないでしょうか。

▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

猫背に なっていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、
お腹に力を入れたりして
猫背にならないように意識しましょう。

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

「ポケットハンド」を していませんか？

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



保健室からの お知らせ



冬休み中も健康観察と体温測定・体調管理アプリ「リバー」への報告ありがとうございます。

県内でも、インフルエンザや新型コロナウイルス、溶連菌感染症などの感染症が流行しています。引き続き、手洗い・うがい・マスク着用・換気などの基本的な感染症対策の徹底をお願いします。また、発熱やかぜ症状等がある場合には、医療機関を受診することをお勧めします。

インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱（38℃以上）	通常は微熱（37～38℃）
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしやすい環境を作しましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

裏面は「ゲーム依存症」と「気になる心のサイン」です。是非ご覧ください。

ゲーム依存症講演会について

12月19日（火）に、茨城県精神保健福祉センター相談援助課の方を講師として、全学年を対象に「ゲーム依存症講演会」を行いました。ゲーム依存症について理解し、自分のネットやゲームの使い方を振り返ることができたようです。最後にスマホやゲーム等と上手に付き合っていくために、実行可能な改善プランを自分で計画しました。しっかりと実行できるように心がけていきましょう。



～生徒からの感想～

ゲーム依存症は誰でもなる身近な病気だと改めて知り、怖さを実感できました。

ゲームやネットは楽しいものだけど、成績が低下したり、普段の生活でゲームのことばかり考えてしまうので、時間を守り、家族との時間を大切にしながら安全に使用したい。

今のネットやゲームの使用状況を見直し生活習慣を直していきたい。

ゲーム依存症は簡単に治せないから、親とゲームとスマホの使い方について話して正しく使っていきたい。

便利なものだけれど、危険性もあるので、ルールを作り、自分で気を付けながらいい感じの距離感で使っていきたい。

ネットの使う時間を決めて現実の時間も大切にしたいと思う。

暇だついでゲームやネットをやってしまうので、習い事などをして時間を潰すようにしたい。

1日に使う時間や使わない時間をしっかり決めて使うようにしたい。

ネットにばかり時間を使わないようにして、他のことや趣味に時間を使っていきたい。

1日のネットを見る時間やゲームをする時間を減らして依存症になるのを防いだり、家族との時間を大切にしたいと思った。

受験のためにもゲームなどをする機会を少しずつ減らしていけたらいいなと思いました。

目や体を悪くしないように、時間を見ながら行動できるようにしたい。

ネットの時間を減らせば家族との時間が増えるから、ネットを使う時間を見直したい。

スマホやゲームをするときは、ルールを決めて、依存症にならないようにしたい。

「ただ好きでやっているだけ」と思っているけど依存症の可能性があるのは、怖いと思った。

ゲームの時間を少し減らそうと思います。

ゲームをするときは、ルールや時間を決めて、勉強に支障が出ない程度にスマホを使いたいと思った。

ゲームをやりすぎると睡眠不足や疲労の原因になってしまうから気を付けたい。

気になるサインありませんか？



学校や家庭での人間関係、勉強のこと、生活していく中で悩みは尽きません。悩みや問題を抱え、気持ちが落ち込み、心がモヤモヤしてしまう人もいるかもしれません。まずは、自分の心のSOSに気づき、無理をせずにリフレッシュすることが大切です。もし一人で悩んでいたら、その悩みを誰かに話すことで、心が軽くなったり、悩みや問題の解決の糸口が見つかったりするかもしれません。

こんな症状はありませんか？

【やる気が出ない】

【食欲がない】

【体がだるい】

【集中できない】



モヤモヤを吹き飛ばせ！

みんなのストレス解消法は？

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

🎤 頭がぼおつとしたら
散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



🎤 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

🎤 「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



🎤 集中力が切れたら
好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



🎤 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう

