

笑顔

家族と読もう (ほけんだより)
2023. 2. 17 (Fri)
No. 59 (R4年度 No. 13)
灘中学校 保健室

心の健康について考えよう

心のカゼにも
気をつけて

中学生の時期は、友達や親との関係性の中で揺れ動く時期です。それが、身体の不調に現れます。不調を感じたら、我慢せず「Help」をだれかに出してみてくださいね!

からだをめぐる いろいろなリズム



- リズムがおかしくなると...
- ▼ 朝、起きにくくなる
 - ▼ 食欲がなくなる
 - ▼ 運動がつらくなる
 - ▼ すぐ落ち込んでしまう
 - ▼ 何をしても楽しくない

このリズムの中でも睡眠のリズムは様々なリズムへの影響も!!

切り替えスイッチで快適な睡眠を

快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキチンと切り替えるサイクルが必要。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るために大切なサイクルです。

夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとに睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなります。

心のカゼの症状

- ・ 食欲がない
- ・ なかなか眠れない又は眠りが浅い
- ・ いつも体がだるい
- ・ やる気がでない
- ・ 何をやっても楽しくない
- ・ 急に不安になったり涙がでる など...

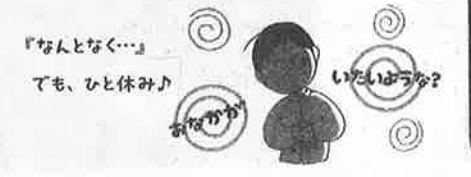
心のカゼの原因

- ▶ 友達とケンカした
- ▶ 心配なことがある
- ▶ 習いごとや勉強で忙しい
- ▶ 睡眠不足が続いている
- ▶ 家族とうまくいかない(ケンカがある)
- ▶ うまく気持ちが伝えられない など

ネガティブな言葉を習慣にする



自分のペースで



ちょっとしたストレスを感じた時に、できそうなことから始めてみて!!

メンタルトレーニング
軽くなるかも!?

他人と比べない



誰かの役に立ってみる



シーズン到来 花粉症

合言葉は **つけない** **落とす**

- マスク**: 花粉を吸い込む量が $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に!
- 帽子**: つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。
- メガネ**: 目に入る花粉が最大で $\frac{1}{2}$ に!
- うがい**: のどに付いた花粉を取り除こう。
- 顔を洗う**: 目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

家に入る前に落とす
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

「心理的離乳」という言葉があります。これは、心理学的に発達過程において使う言葉ですが、中学生の君たちの時期から始まります。身体的な離乳は、ミルクから食事にかわる文字どおりの乳幼児期です。今の君たちは、親に反発したり、何かわからないモヤモヤ感におそわれたり、イライラしたり... しばらく自分を見つけたし、少しずつ親から離れ自立をしていきます。人それぞれ感じ方やペースも違います。今までに感じたことのない不安や感覚があった時は、一人で抱えこまず、だれかに話してみることが大切! ちろん保健室でもwelcomです。ウラ面も今回はあります。必ず読んでね!

みんな持っている、心の涙。一緒に育てていきませんか?
小さな芽のうちに相談を。きっちステキな花が咲きますよ。

第2回 学校保健委員会 紙上報告

2月8日、学校運営協議会より3名、学校薬剤師木権先生の他、PTA代表の保護者7名、生徒代表9名と学校関係者5名の参加で開催しました。

3つのグループに分かれ、様々なメディア機器と共存する中での現状から課題を挙げ、メディアコントロールをある力をつけるため『家庭・家族とやってみよう!』ということで、各グループで1つずつ決めました。

長時間のメディア使用による心身の影響



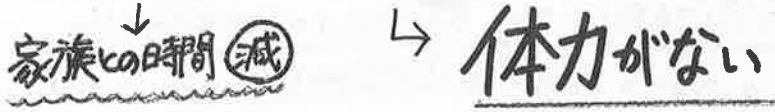
来年度に向けて生徒会、生徒委員会を中心にどのように勧めしていくかを具体化していく予定です。ご家庭の協力も不可欠となりますので、よろしくお願ひします!



体力とメディア

〈課題点〉 with 体育委員会

スマホなどにより、あまり運動をしない。



親子で続けられる運動 (ストレッチなど 5~10分) (難しすぎず続けられるもの)

家族との時間(増)

記録表(作) → 習慣付けていく



健康とメディア

with 保健委員会

今の現状



・1日の使用時間(多) スマートフォン、ゲーム機など

→ 視力が低下
授業中に寝てしまう

・寝る直前までメディアを使用

漢字中みんなやってみよう!



寝る30分~1時間前 メディアOFF

読書やストレッチなど、メディアを使用せずにできることをする。または、家族全員で取り組む(一緒に読書をするなど)

食習慣とメディア

①食事中に気になるところ

・メディアを見てしまい、家族の会話数が少なくなる

・メディアを見てしまい、ご飯が中々進まない



〈取り組み〉

週に1回、家族全員でメディアを切って食事をする (できるだけ無理のない範囲で)

・この取り組みによって家族との会話を増やせる!!