

保健だより



令和4年10月21日

新宿区立牛込第一中学校 保健室



朝夕の気温がぐっと下がり、秋の深まりを感じる10月です。気温が下がり、新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザなど様々な感染症が流行ってくる季節です。引き続き、感染症予防に努めましょう。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。皆さんにとって、実り多き秋になりますように。

10月の保健目標

正しい姿勢で、目を大切にしよう

肩こり、だるい、腰の痛み・・・姿勢が原因かも？！

授業中や給食中の自分の姿勢をふりかえてみよう。

くじやっとさんからしゃきっとさんへ
なんだか調子がわるいなあ
気持ちもしゃっきり！

正しい姿勢で集中力アップ

肩こり
背骨がゆがむ
胃腸の働きが悪くなる
腰の痛み

あごをひく
胸を開く
背筋をのばす
おしりを引き締める

全身に様々な不調がです。

良い姿勢のポイント

※トイレのお話し※

トイレは気持ちよく使用できていますか？巡回中に見えるトイレの様子をお伝えします。

トイレがおしゃべり、遊び場？

狭いトイレの流しの前に4、5人がおしゃべりをしている場面を見かけます。トイレを使いたい人が入りづらいですね。みんなが使うトイレです。用が済んだら速やかに出しましょう。

トイレのごみ箱にマスク？！

使用済みのマスクは、感染対策の面から家に持ち帰ります。トイレのごみ箱に捨てません。みんなが使うトイレです。感染防止、環境衛生にも気を配りましょう。

女子トイレに生理用品を設置します【東1階トイレ】

生理用品は自分に合ったものを自分で用意することが基本です。でも手元になくて困った時や緊急の場合は使ってください。体調が悪い時や心配なことがあれば保健室にきてください。



ポイ捨てダメ！





元気大作戦！！



10月4日に、日本体育大学教授の野井真吾先生から、元気になる秘訣をたくさん教えていただきましたね。一つでもできそうなことに挑戦してみましょうね。

「夜すぐに寝付けない」「朝スッキリ起きられない」夜型生活・スマホ、ゲームの時間の増加？！

◆夜ぐっすり眠るためには、眠りのホルモン⇒「**メラトニン**」が必要



◆「メラトニン」のもとになるのが「**セロトニン**」

《幸せホルモン》と言われ心と体が安定し幸せを感じやすくする働きがある。

◎からだを動かす (セロトニンUP!!)

◎深呼吸をする (セロトニンUP!!)

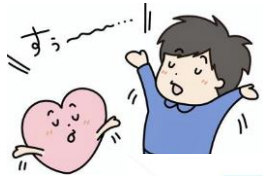
◎太陽をあびる (セロトニンUP!!)

◎夜に暗い所で過ごす(メラトニンが合成しやすい)

◎カーテンを開ける (光を部屋に入れてセロトニンUP!!)

◎気合いを入れて眠ること

(寝る前に「0時に起きる！」と宣言。体内の目覚まし時計がセットされる)



睡眠不足？！ネット依存が原因になっていませんか？

◎夜は暗い所で過ごすことで、眠りのホルモン「メラトニン」が合成されます。寝る前のスマホは、「メラトニン」の分泌を低下させ、寝つきが悪い・朝起きられない等の症状を引き起こします。ゲーム依存の脳は、薬物依存と同様の脳の機能変化が起きているという事実も明らかになっています。

インターネット依存チェックリスト(DQ)



1	インターネットに夢中になっていると感じていますか
2	満足を得るために、ネットを使う時間がだんだん長くしていかなければならないと感じていますか
3	ネット制限をしたり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、上手くいかなかったりしたことがたびたびありますか
4	ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、イライラなどを感じたりしますか
5	使い初めに考えていたより、長い時間オンラインの状態ですか
6	ネットのために、大切な人間関係、学校のことや部活のことを台無しにしたり、危うくしたりするようなことがありましたか
7	ネットへの熱中のし過ぎをかくすために、家族や、学校の先生やそのほかの人たちにうそをついたことがありますか
8	問題から逃げるために、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった、嫌な気持ちから逃げるためにネットを使いますか

上記であてはまるものが、いくつありましたか？

- ◆5項目以上、病的使用 ※ネット依存が強く疑われます。医療機関へ受診しましょう。
- ◆3～4項目は、不適用使用
- ◆2項目以下は、適用使用