ほけんだより2月

２０２１．２．２　　清湖小学校　ほけんしつ

2月の保健目標

こころの健康を考えよう

新型コロナウイルス感染症に対して、石川県ではステージⅡ「感染拡大警報」が発令されています。私たちの体がまだ免疫をもっていないウイルスが原因となって広がる感染力が強い病気です。注意を続けていきましょう。

周りの人への感染を広げないために、発熱やかぜのような症状のある家族（同居の家族）がいる場合は、無理をして登校せずに、ご家庭で十分に休養してください。寒さが続きますが、体調管理をしっかりしましょう！

体がだんだん成長するように、わたしたちの心も成長していきます。
心の成長に必要な刺激も、多すぎて抱えきれなくなると、心はパンクしてしまいます。
また、自分を好きだと思う気もちやがんばろうという意欲が持てないときは、心がしぼんでいる状態です。心が不安定なときは、あなたの体や心や行動は「助けて！」とサインを出しています。「**あなたの心の健康度**」**をチェック**してみましょう！

頭が痛くなることがある、　何となく体がだるい、　つかれがとれない、　夜ねむれない

→あてはまることが多い人は・・・ ストレスが**体**に出るタイプ

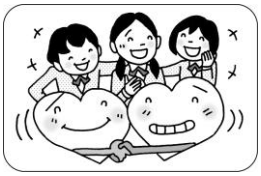
まず、体を休ませて、心と体をいやしてあげることがおすすめです。

○ゆっくり眠る　○ゆっくりお風呂に入る　○好きな香りを楽しむ　等

気もちがしずんでいる、　楽しいと思えない、　なんとなく不安になる、　やる気が起こらない

→あてはまることが多い人は・・・ ストレスが**心**に出るタイプ

まず、気もちをリラックスさせ、自分の好きなことを静かにゆっくりするのがおすすめです。



○家族や友だちに気もちを話す　○好きな音楽を聴く　○好きな本を読む　等

ちくちく言葉を言ってしまう、　人や物にあたる、　何となくイライラする、　朝気もちよく起きられない

→あてはまることが多い人は・・・ ストレスが**行動**に出るタイプ

まず、イライラのエネルギーを上手に発散させることがおすすめです。
○好きなスポーツをする　○好きなスポーツを観戦する

○思いっきり声を出す、歌う　○身の回りを整理整とんする　等

「**心の安定**」には、家族との絆、心地よい友だち関係、遊び、笑いやユーモア、ゆとりが大切です。温かなやさしい気もちで、寒い季節もホットにすごしましょう。

ありがとうは魔法の言葉

友だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていますか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

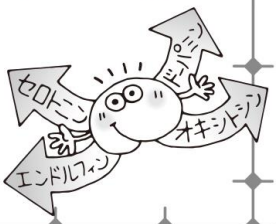
セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



「インターネット依存症を防ぐための健康教育」（ＰＴＡ講演会）より

１月 28 日（木）４限　金沢医科大学　　津田　龍佑准教授の講演会がありました。

現代っ子の健康問題として、インターネットやスマホ、タブレット、携帯ゲーム等の利用時間が長く、心や体の健康、行動に乱れが生じやすいことが挙げられています。

ゲームやインターネット依存の３つのサイン

①いつもゲームやインターネットがしたい　　②決められた時にやめられない

③できないとイライラして落ち着かなくなる

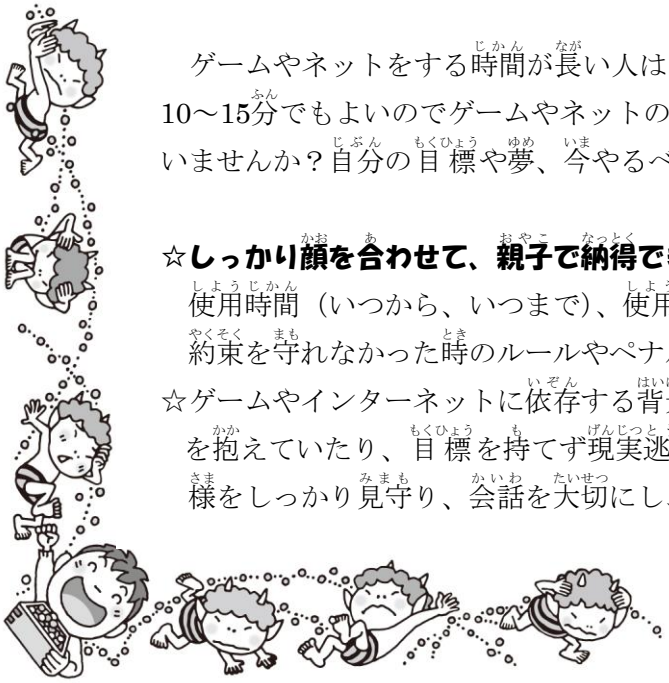
ゲームやネットのやりすぎで、**健康三原則「十分な睡眠、適切な食事、適度に運動をする」**が守れなくなっていませんか？立ち止まって考えてください。

夜寝るのが遅くなる　→　睡眠不足　→　集中力低下、つかれやすい

食欲がわかない　→　食事を食べない　→　だるい、イライラする

親や先生にしかられる　→　家族関係や友達関係が悪くなる　→　ゲームやネットに逃げる

このような悪循環になっていませんか？



ゲームやネットをする時間が長い人は、自分の時間の使い方、生活を見直してください。まず10～15分でもよいのでゲームやネットの時間を減らして、その分を勉強や運動、お手伝い等に使いませんか？自分の目標や夢、今やるべきことに目を向けて実行してほしいと思います。

☆しっかり顔を合わせて、親子で納得できるルールを作りましょう。

使用時間（いつから、いつまで）、使用してよい場所、使用しない曜日や時間帯

約束を守れなかった時のルールやペナルティ、課金のルール

☆ゲームやインターネットに依存する背景には、さみしい、自分に自信がもてない等のトラブルを抱えていたり、目標を持てず現実逃避していたりすることが多いものです。保護者様はお子様をしっかり見守り、会話を大切にし、決めたルールを守るようにご指導をお願いします。