

ほけんだより 2月

NO. 13
平成31年2月21日
輪島中学校保健室

2月の保健目標 心の健康について考えよう

まだしばらくは… インフルエンザに気をつけよう。

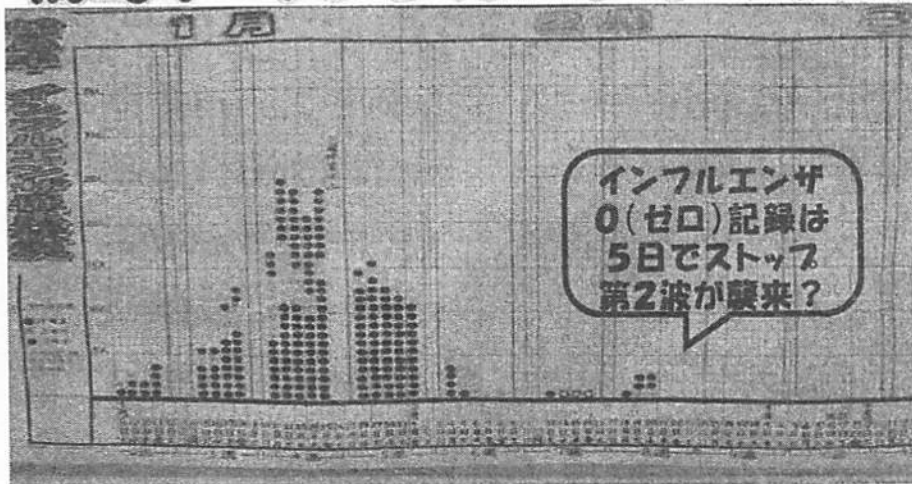
長く続いてほしいと願ったインフルエンザ0記録は5日で終わりました。A型ウイルスも生き残りをかけて、免疫力の低くなってるターゲットを探しているのでしょう。

今、一番心配なのは3年生の流行です。3年生の罹患者は今までで10%です。ほとんどの人がかかっていないのです。受験まであと2週間、気を抜かず予防に努めて下さい。ここに来て一番大事なのは、勉強よりも体調管理です。ラストスパート！がんばれ！！



春のような陽気になる日も増えてきました。そうすると、花粉症に悩まされる人が…。早めに対策を始めましょう。

輪島中 インフルエンザの状況



今シーズンに入ってから、インフルエンザにかかった人は、全校で80人です。ちょうど2割(5人に1人)の人がかかりました。ということは、残り8割の人は、まだかかる可能性があるということです。油断禁物!



- ・身体を目覚めさせて、脳の働きを活発にする。
- ・腸が活動し、排便を促す。
- ・身体にエネルギーを補給し、元気に活動できる。
- ・体温を上昇させ、寒さに強くなる。抵抗力を高める。
- ・かむことで心が安定する。

体調管理だけでなくケガにも注意!

先週、3年生の球技大会が終わって、「大きなケガなく終わってよかった」と思ったのですが、立て続けにケガが続きました。体育の時間や休み時間にはケガに注意してほしいと思います。生活委員会が放送で毎日「廊下を走らないで下さい」と伝えてくれています。おかげで廊下での鬼ごっこは減っているように思います。以前に、松葉杖で入試に行った人もいますので、自分がそうならないように気をつけて下さい。体育の前は、準備体操をしっかりする。無理なプレーはしない。ぶかぶかズックの人やひもが結べていないひともいます。運動の前に必ず点検して、我が身を守ろう。

「スマホで脳が ゴミ屋敷？」

脳に過重労働を

させていませんか？

昨日のテレビで言っていた言葉です。スマホから文字・映像・音楽などたくさんの情報が絶えず入り続け、情報の処理が追いつかなくなるそうです。「スマホによる脳過労」「オーバーフロー脳」「脳がゴミ屋敷状態」などという言葉で表現されていました。スマホを使っている時間が長くなると、脳には必要以上の負荷がかかり、そのため、脳の容量、処理能力が低下し、最終的にはコンピューターが停止。物忘れがひどくなり、理解力、判断力そして意欲も低下して日常生活が送れなくなる人もいます。休み明けに体調不良を訴える人は、思い当たることがあるかも知れませんね。便利だけど、健康な身体や生活を壊す使い方にならないように気をつけたいですね。自分の脳過労の危険度を右のテストでチェックして、使い方を考えよう。



【“スマホによる脳過労”チェックテスト】

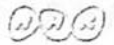
あなたの「スマホによる“脳過労”」の危険度は？
チェックテストをぜひ。



「行動チェック」「脳チェック」「心身健康チェック」を合わせて全30項目。

20個以上当てはまれば「危険度大」、10個以上は「危険度中」です。

行動チェック



- スマホはいつも手元にスタンバイ
- スマホ以外で調べものしない
- 時間が空いたらスマホを取り出す
- いつも時間に追われている
- 疑問が浮かんだら、すぐ検索
- 情報に乗り遅れることが怖い
- 覚えておくために「写メ」を撮る
- 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる
- スマホなしでは初めての場所へ行けない
- 夜、ふとんの中でスマホをやっている

作成：奥村歩 監修

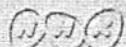
脳チェック



- ここ数年、もの忘れが増えた
- 「話題のニュース」3つ挙げられない
- 知っている人の名前がすぐ出てこない
- 最近、漢字が書けなくなった
- 何かを取りに来て、その目的を忘れる
- 最近、簡単な計算を間違える
- 約束をド忘れする
- 検索すれば分かることは覚えられない
- 3日前、何していたか思い出せない
- スマホに頼り、道を覚えられない

作成：奥村歩 監修

心身健康チェック



- 頭も体も、いつも疲れている
- やる気が起きず、興味も湧かない
- イライラして、感情を乱す
- すぐ落ち込む
- いつも睡眠不足状態
- 段取りが悪くなった
- 体中に様々な不調を抱えている
- 最近、あまり笑っていない
- 集中できず、凡ミスが増えた
- 季節の移り変わりに鈍感になった

作成：奥村歩 監修