

ほけんだより(2月号)



2月4日は立春、暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや感染性胃腸炎など感染症の流行も続いています。佐賀県内は現在も、**※インフルエンザ流行発生警報発令中**です。しっかりと予防を心がけましょう！！

※大きな流行が発生または継続しつとあると疑われることを示します。

《 今月の健康目標 》 心身の健康生活の実践に努めよう！



かぜ・インフルエンザの予防

風邪やインフルエンザなどにかかりやすいかどうかは、免疫力（抵抗力）によって大きく変わります。風邪やインフルエンザの病原菌（ウイルスや細菌）と戦う力を高めるためには、基本的な生活リズムを整えるように心がけることが大切です。

- ★栄養バランスよく食べる
給食をお手本にしましょう！
- ★適度に体を動かす
- ★睡眠を十分にとる
- ★手洗い・アルコール手指消毒



かぜ・インフルエンザの流行は

みんなで **STOP!**

自分が

かからないために

みんなが

かからないために

- | | |
|------------------|------------------------------|
| ■うがい・手洗いをしっかりする | ■休み時には換気をする |
| ■十分な睡眠をとる | ■せきが出るときはマスクをする |
| ■栄養バランスのとれた食事をとる | ■インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する |

メンタルヘルス講座がありました。

メンタルヘルス講座がありました。講師に、西九州大学 利光 恵 先生 をお迎えし、「自尊心を育む」というテーマで、以下のような内容でした。

「自尊心」とは、「他人からの評価ではなく、自分が自分をどう思うか、どう感じているかで、自分のことを大切な存在だと思ふ心。今の自分がどうあれ、自分を愛し守り、自分の人生を切り開いていくことに自分で責任を負うということ。」である。

自尊心を高めるためには、自分との対話が大切であり、自分の可能性を実現したいという気持ちから自尊心は育まれていく。自尊心を育み、なりたい自分になるためには、まず、自分と対話し、好きなことや興味のあることを見つけてみよう。そして、小さなことでもいいので、頑張っている自分を認めてあげよう。

生徒の皆さんの感想を一部紹介します。

○講義を聞いて、自尊心を育てるということが大切だとわかりました。普段は、自分自身の体の疲れや健康などについて気を付けることが多いけれど、自分の心のケアをすることも大切だとわかりました。他者と比較して自分は劣っていると思わず、まずは、自分を見つめ直し、自分の良いところ、自分自身について知るということが重要だと思いました。

○今日の講義は、自分自身を見つめ直すいい機会になりました。周りの人に振り回されず、自分の思考で、本当に自分のためになるような行動ができていけたらいいなと思いました。これからも精神面の健康管理に気を付けていきたいです。

心の健康について考えよう スマホ依存になっていませんか!!

多く当てはまるほど要注意！ 依存症チェック

- 食事やお風呂の間も友達とのやりとりやゲームのことが気になる
- 友達と遊んでいるときも、いつも携帯やスマホをさわってしまう
- 家族からスマホを使っている時間が長いと注意された
- スマホに夢中で、学校や仕事場、約束などに遅刻したことがある
- 布団の中に持ち込み、眠るギリギリまで操作している。



どうして依存するといけないのか？

○身体の不調 総務省 コラムVol.39 使いすぎに注意！スマホの使用による健康への影響より

睡眠障害

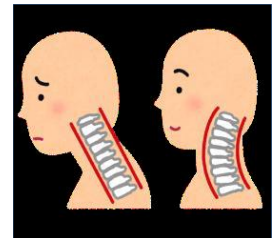
スマホの画面の光『ブルーライト』は脳を目覚めさせる作用があります。就寝前にスマホを見ることで、寝つきが悪くなる、眠りが浅くなるなどの睡眠障害を起こす可能性があります。

スマホ老眼・ドライアイ

スマホの画面といった近くのを長時間見続けることでピント調節機能が低下し、目のかすみや見えにくさを引き起こします。また、集中して画面を見ているとまばたきの回数が減っていることがあります。その結果眼の表面が乾いてしまい、涙の分泌量が減ってしまいドライアイにつながります。

ストレートネック

スマホを見るときうつむいた姿勢を長時間続けることが原因で起こります。ストレートネックになると『頭痛・首こり・肩こり・めまい・手のしびれ』などの症状を引き起こします



○顔の見えないコミュニケーションの不安

顔が見えないので、相手に意思が伝わりにくく、誤解も起こりやすいといえます。また、相手の一面しか見えてこないのも、相手を信じすぎる傾向がでてきます。

○できないことのストレスが大きい

いつも触れているからこそ、触れていないとストレスが溜まり、中断させられてしまう場面が突然起きた時に、カーッとしたりイライラしたりすることになります。

依存症になる前に、生活習慣を見直そう！

生活習慣と分ける

生活する上で、必ず行わなければならないこと（食事・睡眠・トイレ・入浴など）と、スマホの操作を並行して行くと、どちらにも集中できず、生活リズムが崩れてしまう原因になります。

一日の使用時間を決めて、スマホを上手に操る。

現実の自分と向き合う時間を作ることが大切です。自分でコントロールしましょう。