

# ほほかんたんぽかぽ

令和3年2月1日  
瀬戸市立にじの丘中学校  
保健室

N0.19

## 2月の保健目標 あたたかい心で生活しよう



2月、暦の上では春ですが、体感的には寒さが厳しい時期です。身体の寒さは、コート、手袋などの防寒具を使えばしのげます。でも、心には防寒具は使うことができません。あたたかい心とはどんな心でしょうか。一人一人が考えてみましょう。

### <人と話すとき こんなことをしていませんか>



まじめな話の途中で、ふざけたり、からかったりする



相手の言うことに反対、否定ばかりする



話している相手の方を見ない



kosugi

暴言や暴力が相手を傷つけることは、誰でも知っていますよね。仲がよい友達同士での言動はどうですか。これくらいいいだろうと馴れ合いになると、相手を傷つけてしまうことがあるということ意識しておくことが大切です。逆に、友達に気を遣いすぎたり、遠慮ばかりしていたりすると、自分の心は寒くなります。誰もがあたたかい心で生活できる、あたたかい学校になるといいですね。

### 心もぽかぽか大作戦!

#### 作戦1

#### ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉を選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



#### 作戦2

#### いいところを探してみる

友だちや自分のいいところに目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



kosugi

良い人間関係に外せない大切な言葉は「あいさつ」と「ありがとう」だと言われています。言った方も言われた方も、良い気持ちになれる魔法の言葉です。「知らない人だから、言わなくても大丈夫」「仲がいいから、言わなくてもわかる」ではなく、積極的に言ってみましょう。この言葉が飛び交えば、みんな、あたたかい心で生活できるはずです! 心ぽかぽか大作戦、うまくいきますように!

## メディア・コントロールの話 (1)



「メディア」とは、ゲーム機・スマホ・パソコン・テレビ・DVDなどをさします。メディア機器は大変便利で、私たちの生活を豊かにしてくれるものですが、長時間使用したり、使用方法が不適切だったりすると心や身体に悪い影響を与えることがわかっています。

### ① 視力低下

メディア機器からは強い光（ブルーライト）が出ています。特に、ゲーム機の光は速く動くこと、そして、近くを長時間凝視するので、目の神経が大変疲れます。画面以外のものを見る時、焦点を合わせるのに時間がかかるようになり、目の疲れや視力低下につながります。

### ② 睡眠不足

メディア機器から出る「ブルーライト」は眠りづらくさせる光でもあります。ゲームを止めた後も、目や脳の中でその光やゲームの内容がいつまでも残り、眠りにくくなります。眠る時間が遅くなるため朝起きられず、ぐっすり眠れないため脳や体を休めることができないという悪循環を繰り返します。

### ③ 依存

ゲームや動画などは次から次へと場面が変わり、遊んだり視たりするのを止められなくなります。時間的なことだけが原因ではなく、その行動をやめられない脳になってしまいます。しなければならぬことや宿題や課題がどんどん後回しになってたまっていき、手をつけられなくなってしまう人もいます。

### ④ その他

- ・体調不良になる（頭痛・肩こり・目や体の疲労がたまる等）
- ・学力が低下する（勉強をする時間がない・脳の興奮状態が続く等）
- ・集中力が無くなり、怒りっぽくなったり、我慢したりすることができなくなる
- ・暴力的なゲームやDVDなどでは、そのシーンに影響されて現実の日常生活の中でも暴力的な行動をとってしまいがちになる
- ・トラブルや事件に巻き込まれることがある（ネットで知り合った人に会う・課金等）

## ★ 今、自分とメディアはどんな状態にあるのか、考えてみよう！

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝、すっきり起きられない | <input type="checkbox"/> 夜、ぐっすり眠れない |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい      | <input type="checkbox"/> 頭痛を起こしやすい  |
| <input type="checkbox"/> イライラしやすい     | <input type="checkbox"/> 授業中、眠い     |

メディアだけがその原因ではないかもしれませんが、当てはまる人は、メディアの使い方を振り返ってみるといいですね。もし、問題点があれば、自分の意思で解決しましょう。

## 新型コロナウイルス感染症 緊急事態宣言 発令中!

愛知県では、感染者数の報告は少し減少していますが、入院患者や重症者は減少せず、厳しい状況が続いているようです。「手洗い」「マスク」「三密を避ける」「免疫力を高める」今の私たちにできることは、これらに尽きます。自覚と行動が、自分や周りの大切な人の命を守ります。

- |                                           |                                            |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 教室に入る前に手洗いをしている  | <input type="checkbox"/> 給食前後の手洗いは丁寧に行っている |
| <input type="checkbox"/> 毎放課、窓を開けて換気をしている | <input type="checkbox"/> マスクの取り扱いには気をつけている |
| <input type="checkbox"/> 給食中の談笑は控えている     | <input type="checkbox"/> 放課も大きな声を出していない    |

★ あなたはいくつ、できていますか。もちろん、全部、完璧だと言うことなしです!