

保健だより

令和7年2月5日(水)

2月号



○こころの健康を考えよう

インフルエンザをはじめとする感染症が流行しています。手洗いうがいと換気を徹底しましょう。冬は喉の渇きを感じにくいかかもしれません、水分もこまめに取ると良いです。

2月の保健目標は、「こころの健康を考えよう」です。体と同じように、こころも調子が悪くなることがあります。なんとなく具合が悪いけど、薬を飲んだり、病院に行くほどではない、ということはありませんか。そんなときは、こころを労わってあげる必要がありそうです。こころが疲れたときは、以下のようなセルフケアをぜひやってみましょう。こころも体も、早めの対処が重要です。

○体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。頑張りすぎるとかえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。



○今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。自分なりの言葉で書くことがいちばんですが、イラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」や「書きながら」でも。頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。



書くことの効果はおもに2つ。1つは今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになること。その結果、あせりが和らぐので、落ち着いて物事を考えることができます。もう1つは、それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づけるようになること。これは、書いた文章を読み直すことで得られる効果です。

○音楽を聴く・歌を歌う

アップテンポの音楽は、エネルギーと活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張を和らげます。思い出の詰まった曲を聞くと、思わず泣いてしまうことがあるように、言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽がつくってくれることもあります。



厚生労働省 HP『こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～』より引用

保護者の方へ



○感染症が流行しています

今年に入り、近隣の小中学校でインフルエンザによる学級閉鎖が見られます。手洗いうがいや換気など、ご家庭でもぜひお子さんにお声掛けください。出席停止期間は下記をご参照ください。

<新型コロナウイルス感染症>

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にある場合をいいます。

<インフルエンザ>

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

～～「ゲーム障害」という病気を 知っていますか？～～

「ゲーム障害」は病気！

主にオンラインゲームのやり過ぎで日常生活に長く支障をきたしている状態を「ゲーム障害」といい、WHO世界保健機構が国際疾病分類に追加し、病気であると認めた。

脳への影響が重要！

「依存」は、体にさまざま影響を与える。その中で最も重要な影響を受けるのは「脳」である。

脳が、ネットやゲームなどの刺激に慣れてしまうと、より強い刺激を求めてのめり込んでいく。そして、依存がますますひどくなり、自分ではどうしようもできない状態になってしまう。

体調が不安定に！

ゲームにのめり込むと、生活習慣が乱れるため、体調を崩してしまう。睡眠や栄養、運動不足によって体力も低下することになってしまう。



精神的にも不安定に！

ゲームが生活の中心になってしまい、それ以外のことには、いらだちを感じ、注意されると攻撃的になることがある。

逆に、今まで楽しいと思っていたことに関心・意欲がなくなることもある。

体や心に大きく影響する「**ゲーム障害**」にならないために、
今から気をつけることは…？

電子メディアを使う時の注意点

目を画面から 30 cm以上離して使おう



よい姿勢で使おう

30 分に 1 回は画面から目を離して、20 秒以上遠くを見よう

寝る前は使わないようにしよう

家庭や学校でのルールを守って使おう



アウトメディアに挑戦しよう

「アウトメディア」とは、テレビ、ゲーム、タブレット、スマホなどの電子メディアを使う時間を上手にコントロールし、生活を見直す取組のこと。

電子メディアを使う時のルールを決めよう



電子メディア以外の楽しみを見つけよう



家族で協力してアウトメディア
にチャレンジしてみよう！

参考文献

- ・「ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本」樋口進（講談社）
- ・「Q&Aでわかる ネット依存とゲーム障害」樋口進（少年写真新聞社）
- ・「端末利用に当たっての児童生徒の健康への配慮等に関する啓発リーフレット タブレットを使うときの5つの約束」文科省