

# 保健だより



東浦町立西部中学校  
令和4年10月3日

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？その原因は、季節のせいかもしれません！毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れ始め、日差しが長くなる春になると回復するケースが多いことから、『ウィンターブルー』や『落ち葉症候群』と呼ばれています。

予防するためには、日光を浴びることが重要です。日光を浴び、規則正しい生活をする事で、心と体のバランスを整えるセロトニンというホルモンが分泌されます。朝、起きたら、まずカーテンを開け、お日様の光を浴びて、1日を元気にスタートしてみましよう(\*^▽^\*)



## 学校保健委員会「ENJOY 健康！～ハートスマイル大作戦～」

9月21日（水）に、あいち健康プラザの大脇花奈さんによる、「元気なところにいるために～今日からできることを考えよう～」の講演を聞きました。

講演では、ストレスを感じることで心と体に表れるサインについてお話を聞き、それに対処するためのリラックス方法を練習しました。

また、相手に自分の気持ちを上手に伝える方法や、相手の話を上手に聞く方法を練習するために、「どっちどっちゲーム」を行いました。

教えていただいたことを参考に、自分の気持ちと上手に付き合っていけるといいですね！

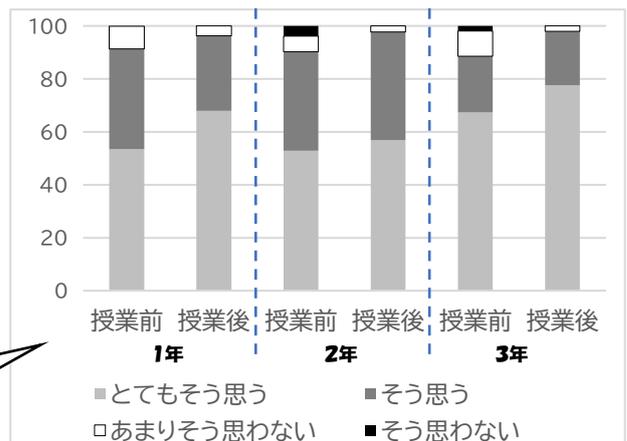
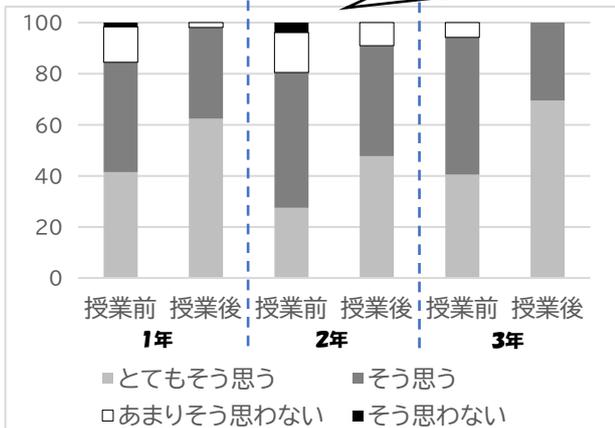
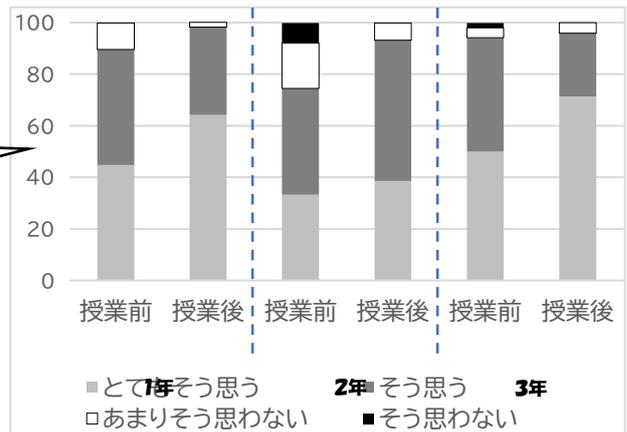


### 授業後のアンケート結果

イライラする気持ちやカッとなる気持ちを対処しようと思えますか。

上手に意見を伝えたり聞いたりする工夫をしようと思えますか。

よりよい人間関係を築こうと思えますか。



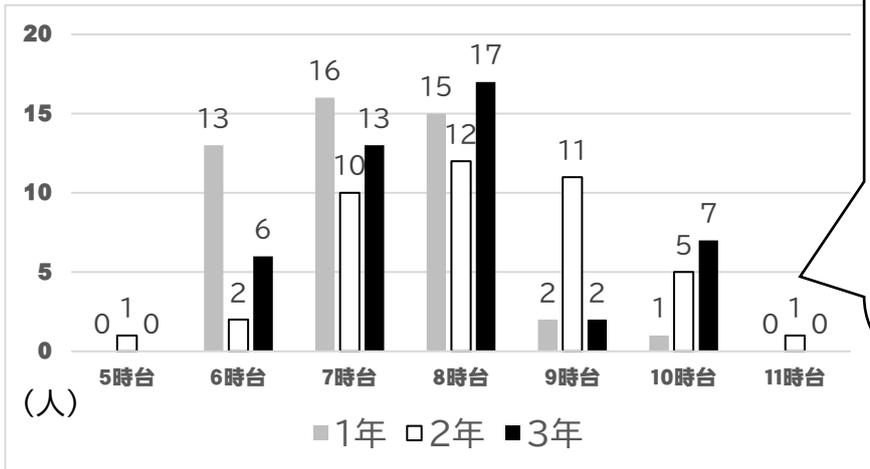
# 10月の保健目標

## 目の健康を考えよう

### 生活リズムチェックカードより ~あなたの生活リズムは大丈夫?~

夏休みに5日間（8月27日～31日）、生活リズムチェックカードを行いました。下のグラフは、起床時間・睡眠時間・メディア（テレビ、スマホ、インターネット、ゲーム）時間の結果です。今一度、自分の生活を見つめ直してみませんか？

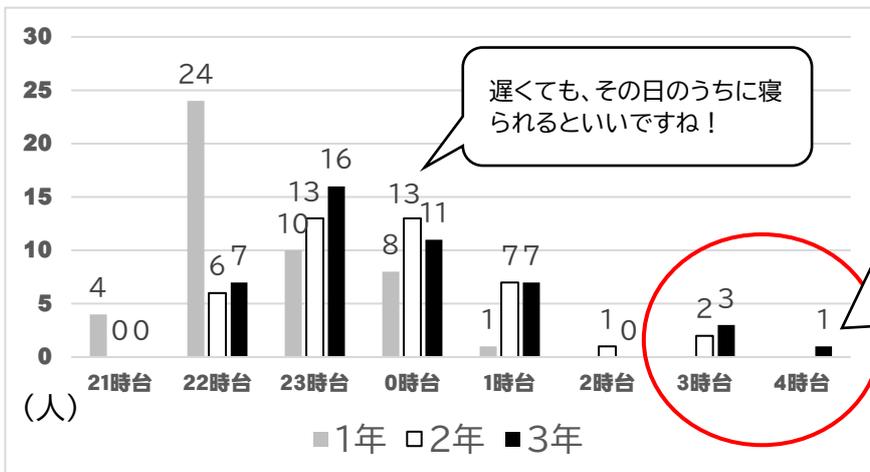
#### 起床時刻（平均）



今回、起床時刻の平均が12時を超えている人はいませんでした(\*^▽^\*)ですが、5日間の中で起床時刻が12時を超えることがあった人が、  
 ○1年生…4人  
 ○2年生…7人  
 ○3年生…7人  
 いました(T-T)起きる時間が遅くなると、寝る時刻も遅くなる傾向があります。昼夜逆転しないように気をつけたいですね！



#### 就寝時刻（平均）

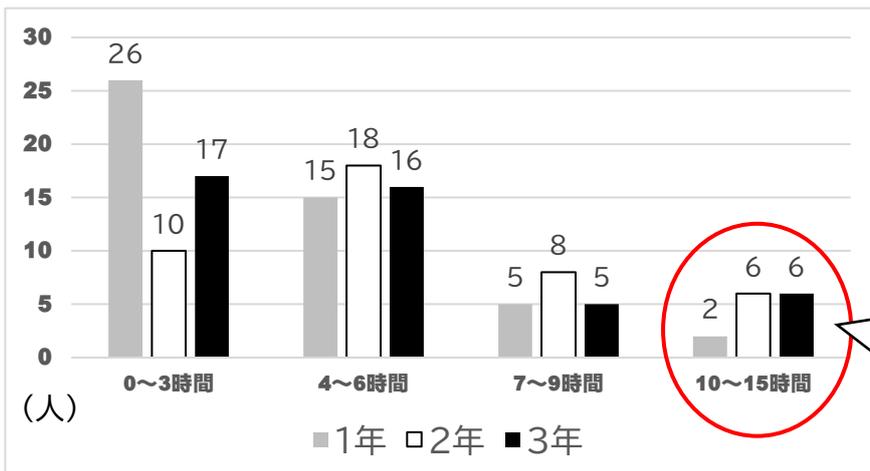


遅くても、その日のうちに寝られるといいですね！

就寝時刻が朝方近くになってしまっています。  
 5日間で、完全に昼夜逆転してしまった日がある人が、1年生と3年生で1人ずついました。  
 生活リズムが乱れると、体内のホルモンバランスが崩れ、体調が悪くなったり、食欲が低下したりと、良くないことだらけ…。  
 なるべく決まった時間に寝られるように、意識をしてみてくださいね☆



#### メディア時間（一番長く使用した時間）



起きている時間のほとんどが、スマホやゲームの時間になってしまっています。長く使用する日もあれば、あまり使用しない日もある。メディアと上手く付き合っていけるといいですね。