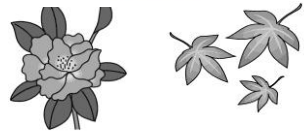


# ほけんだより 11月



令和6年11月7日  
No. 8 高屋中学校 保健室

紅葉が色づき始め、季節は秋になりました。文化祭ではクラスで練習を重ねた合唱、創意工夫したステージ発表や展示など、皆が一糸懸命取り組む姿や聴く姿勢に成長を感じました。文化祭を通して得られた達成感や充実感を、今後の学校生活に生かしていきましょう。

朝晩が寒くなり、風邪や体調不良を訴える生徒が増えています。**手洗い**、**うがい**、**換気**、**水分をこまめにとる**、**早めに寝る**、**重ね着をしてあたたかくする**など体調管理をしましょう。

## 11月の保健目標 食事の大切さを知ろう



文化祭では、『メディア利用と睡眠の関係』について3年保健委員がステージ発表をしました。スマホやゲーム、テレビなどのメディアは、生活の一部となっています。中学校生活は、部活動や勉強、習い事、自由時間にメディアを見ていると、あっという間に時間は過ぎていきます。

睡眠不足は体調不良のもととなります。よい睡眠をとるためには、メディアとどのようにつきあうべきか、皆さんのアンケート結果から考えてみました。寝る前のメディア利用は、睡眠の満足度や体調不良に多少なりとも影響することがわかりました。メディアの長時間の光の刺激が脳を興奮させて、寝つきや目覚めが悪くなることがわかっています。



そこで、保健委員会では『寝る1時間前にはメディアオフ!』を呼びかけていきます。ぜひ、今日からやってみましょう。きっと、翌日の朝にはすっきりと目覚めることができるでしょう。

## 歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日

今年の歯科検診の結果、高屋中のむし歯のある生徒43人(全体の8.1%)のうち、治療した生徒は**わずか9人(20.9%)**です。むし歯や歯肉炎(歯ぐきがはれる、出血する)は放っておいても治るところか、進行してしまいます。2年生は修学旅行、3年生は受験を控えています。**ぜひ時間をつくって早めに治療をしましょう。**治療が終了した人は**治療報告書を学校に提出してください。**

## こまめな歯みがきでお口スッキ!

<p>毛先が広がった歯ブラシは</p> <p>よごれを落としにくい</p>	<p>毛先が広がった歯ブラシは</p> <p>歯や歯肉を傷つける</p>
<p>毛先が広がった歯ブラシは</p> <p>菌が増える</p>	<p>歯をみがくときは</p> <p>軽い力で</p>



## いい姿勢を意識しよう!

寒いと背中を丸めて猫背になったり、ポケットに手を入れて歩いたりする人がいます。見た目もよくありませんし、転倒して手をつくことができずケガの原因にもなります。また、面倒くさい、やる気がおきないなどの気持ちが姿勢に表れます。胸を張って背筋を伸ばした姿勢を意識しましょう。

スマホを見て下を向く状態が続くと『巻き肩』になり、首や肩の痛みが起こります。

裏も見てくださいね。

## 巻き肩になっていませんか?



長時間スマホやパソコンを使ったり、横向きで寝たりするとよりやすいため注意しましょう。

# その不調、**ウインター・ブルー**(冬季うつ)かも!?

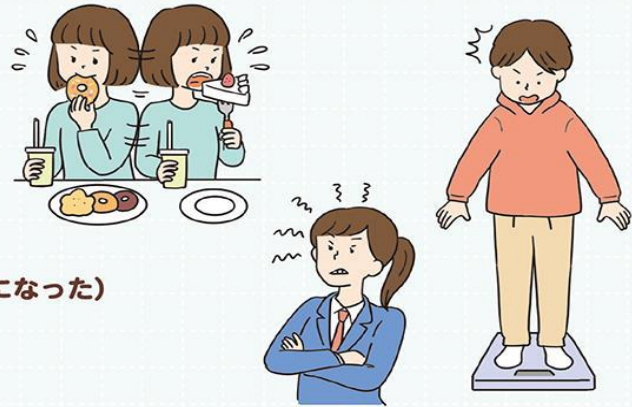
最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウインター・ブルー (冬季うつ)」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない  
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて(日照時間が長くなるにつれて)、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。

季節の変わり目には、寒さなどの環境に心身が慣れずに、バランスをくずすことがあります。まずは、自分の心と体に向き合って、疲れているときは十分休んだり、気分転換したりしましょう。あたたかい飲み物や食べ物を食べる、お風呂に入りリラックスする、楽しい会話をする、外の空気を感じて散歩するなどして、心身の健康を保つようにしましょう。



寒くなると、窓や戸を閉めることが増えるかもしれませんが、窓を閉め切ると、ウィルスが増えて感染の恐れがあります。教室の上側の窓を常時開けておくなど、閉めきりにならないようにしましょう。

そのトイレ、だれがそうじしてる?



自分だけではなく、他の人のスリッパもそろえている姿を見かけます。皆のために自ら行動できる生徒がいます。そんなすばらしい輪が広がっていく高屋中学校にしていきましょう。

まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう

