ほけんだより 11月

令和8年11月2日
東広島市立磯松中学校

秋に気分が落ち込みやすくなることがあります。それは日照時間が短くなると「セロトニン」というホルモンの分泌が低下するからです。「セロトニン」は、気分を安定させるホルモンです。
「秋は気分が落ち込みやすい」と意識するだけで気分の低下を防ぐことができます。また、日中に日光を浴びる時間をつくると心によいです。



苦しいときに自分に思いやりをもつ方法（セルフコンパッション）

失敗したことや悔やむことを何度も思い出して「自分はダメだ」「なんであんなことを言ってしまったんだ」と思ったことはありませんか。

嫌な出来事を何度も思い出して苦しいときは、自分に思いやりのあるケア①～③をしてみてください。特に②は気持ちが沈んだときに効果的な方法（セルフコンパッション）として注目されています。

それでもしんどいときは、信頼できる大人に話してみてください。



①10秒呼吸法

1・2・3で息を吸い
5・6・7・8・9・10で
嫌な気持ちをゆっくり吐き出す



②「誰でも起こる経験だ」と自分に声かけをする



③自分への声かけ



小中合同

11月16日（月）～19日（木）は**メディアコントロール週間**です。



ゲームへの依存症である「ゲーム行動症」を防ぐために、メディアコントロール週間を実施します。「ゲーム行動症」を防ぐために一番大切なのは、**時間管理のスキル**と**ストレスの対処**です。

６月のメディアコントロール週間のときよりも「A」が増えるようにがんばろう！

時間管理のスキル

「スマホの使用時間を守る」
「睡眠時間を８時間とる」
「朝早く起きる」の時間管理ができると、なんでも上達します。





ストレスの対処

ストレス対処はたくさんあったほうが、心のためによいです。
運動、イラスト、音楽、料理、出かける、信頼できる人と話すなど…



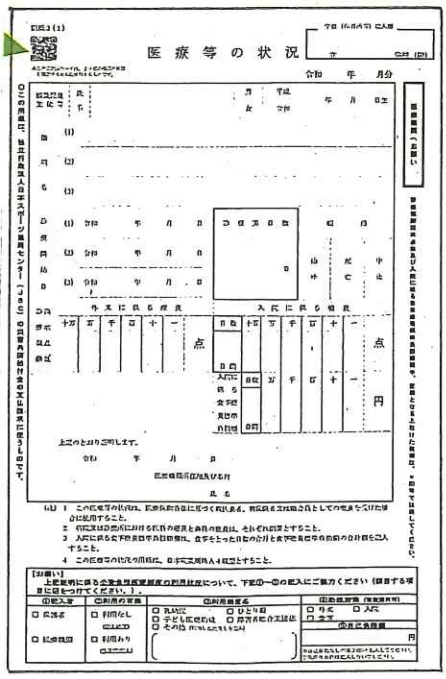
※久里浜医療センターのＨＰで、「インターネット依存度テスト」と「ゲームズテスト」のチェックができます。参考にしてみてください。



保護者の方へ

「医療等の状況」等の用紙をお持ちの方は、**11月13日（金）まで**に学校へご提出をお願いします。

「日本スポーツ振興センター災害給付」の手続きの方法が変更になります。11月14日以降に給付の申請をする場合は、保護者の方でスマートフォンにより手続きをしていただくようになります。ただし、新しい手続きの開始は令和９年１月からとなります。手続きについての詳細は後日お知らせいたします。


医療等の状況