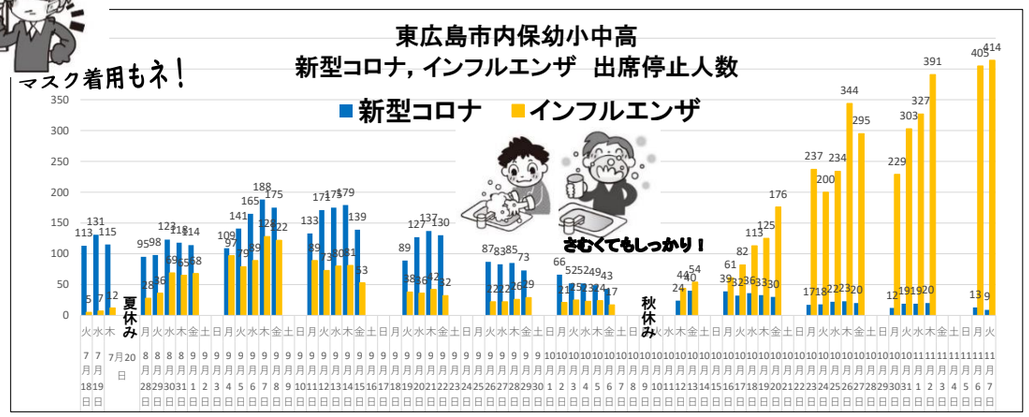
ほけんだより 11月

令和５年１１月
河内中学校　保健室

新型コロナが感染症の5類(インフルエンザと同じ)になった今年は，秋になってインフルエンザが全国的に大流行しています。本校では，インフルエンザの診断を受けている人は全校で数名ですが，のどの痛みや発熱でお休みをしている人もいます。うがい・手洗い，換気，マスク着用などの基本的な感染症対策を各自十分に行いましょう。



スピッツベルゲン島のおはなし

北極に近いこの島では、11月から４月まで周囲の海が凍ってしまい、船が島に入れません。この間はカゼをひく人があまりいないのに、氷が溶ける５月になると急にカゼが大流行するのだそうです。

なぜ、寒い時期が終わってからカゼが流行するのでしょうか？　理由は、船が入れるようになりたくさんの人がやってくると、ウイルスも一緒に運ばれてくるからです。

人がたくさん集まるところには、ウイルスもたくさんいるということ。外から帰ったときは、まず手洗い・うがいをすることが大切ですね。

自分とみんなのために

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。

広島県教育委員会　令和５年11月１日発行　くりっぷ　掲載記事より

大窪 シゲキの こころの相談室

Q 中学生の娘の母親です。娘も私も話すことが苦手で、特に人前では上手に話すことができません。緊張したり恥ずかしかったりして、小さな声でモゴモゴした話し方になります。自覚はしていても自信のなさから「人前でも堂々と大きな声で」というのが難しいです。自分が苦手なので、娘にアドバイスもできません。人前で発言する時に心がけると良いこと、大窪さんが実際に意識して行っていることなどがあれば教えてください。

30代保護者

A 自分も若いときは滑舌が悪く、モゴモゴと話していました。「えっ？ なに？ 今なんて言ったの？」と聞き返されるたびに憂鬱になり、しゃべることが嫌いになりました。でも変わりたくて、大きな声で話す友達にアドバイスを求めました。答えは「家でも声を出すこと!」でした。それからというもの、テレビのテロップ、小説、漫画、教科書、新聞の言葉、ありとあらゆる文字が目に入るたびに口を大きく開けて感情を込めて声に出して読みました。言ってみれば、口と喉の筋トレ。いつの間にか自信がつき、声が前に飛ぶようになりました。意識して数カ月やれば、無意識にできるようになる。まずは家で堂々とから。

みんな誰でも人それぞれ得意なことや苦手なことがあるものです。それで自信がついたり，弱気になったりします。苦手だからと諦めていたら何も変わりません。何か一歩前に出る努力をすることが大切かもしれません。少しでも進歩できたら自信につながると思います。頑張る自分と頑張っている人を応援しよう！

睡眠に関係する言葉「い○むり」「き○く」「め○○き」 ○に入るのは？？

あなたは大体何時に起きて何時に寝ていますか？

「昼間に眠たくなる」「頭がいつもすっきりしない」という人はよい睡眠がとれていないのかもしれません。

PTA 心の教育講演会「睡眠と勉学の関係について」
広島国際大学教授　田中秀樹先生のお話より

昼間の記憶は寝ている間に整理され，定着する。
睡眠が不足すると，脳の働きが悪化(前頭葉の働きが低下)する

前頭葉は，人で最も発達している脳の働きで，感情のコントロールや，計画・推理・判断・意思決定にも関係するところなので，睡眠が不足すると

【前頭葉】人で最も発達

感情をコントロール
計画，推理，判断，意思決定
やる気，学習，記憶に関係

- イライラの増加
- 集中力の低下
- 注意持続の困難
- 記憶・学習能力の悪化
- 推理・計画・ひらめきの悪化
- 人のこころを推し量る能力の悪化

⇒空気が読めない

ということが起こるそうです。

また，「寝ないと太りやすい，免疫力が低下する」「寝る子は育つ」というお話もありました。

心身ともに健康で，しっかりと学習したり，人とよい人間関係を築いたりするためには睡眠がとても大切だということです。よい睡眠をとるためには，どうしたらよいか。

- 朝カーテンを開けて，太陽の光をあびる。しっかり朝ご飯を食べる
- 昼間の睡眠は，午後3時までに10～15分程度(夕方寝ない)
- 休日と平日の朝起きる時刻の差は 2時間以内(休日に寝だめは体のリズムが乱れるもと)
- 寝る前に脳が興奮(こうふん)するようなことはしない。
  (→強い光(デジタル機器や電気，コンビニの光など)を浴びない。)
- 寝る前に体温が下がると眠気を誘うので，寝る直前の入浴や運動は逆効果だということ。 など

よい睡眠をとるためにあなたができること，すべきことは？

STOP9　10 月の反省より

１年生
- 早くねる、早く起きるができないから頑張りたい
- この４週間、１日も９時以降にはみなかったのでこのまま続けたい
- 前回よりも×が減ってよかった、オール○にしたい
- ×の数が多くなったので減らしたい

２年生
- サッカーの日以外はメディアを使わずに過ごすことができてよかったです。
- １週間の内６日は達成できるようになりたい
- 最近少し９時以降も使っていることが多いと思う

３年生
- 今月はスマホの使用時間が短かった
- 全体の半分は○がついていたのでよかった
- ○の日が増えてきたのでこの調子でもっと増やしていく

1 日 24 時間は，みんな平等に与えられています。何に使うかで人生が変わるかも？
STOP9　チェック表を上手に活用しよう！

★ほけんだよりの中のイラストは雑誌「健」「健康教室」より使用許可を得ています