

ほけんだよい



令和6年2月1日
上大野小学校保健室

じどう 児童のみなさんへ

1月下旬から2月上旬は、一年の中でもっとも寒さが厳しい時期です。2月3日の節分は、冬と春の季節を分ける境目です。2月4日を立春といい、暦の上では春とされます。

寒いと体が冷えてしまい、さまざまな体の不調があらわれます。血流が悪くなり、頭痛や肩こりなど体の痛みや、ウイルスと戦う免疫力の低下、気分が落ちこむ、元気がでないなどの心の不調につながります。服装や室温などを調節して、体を冷やさないよう心がけましょう。



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

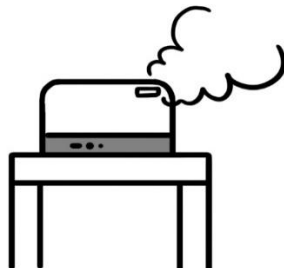
こころ けんこう たも 心の健康を保とう



さむ ふゆ ねむ 寒い冬もぐっすり眠るために...



ね まえ
寝る前に
ふとんを
あたたためておく



ね へや
寝る部屋を
加湿する



ゆ
お湯に
ゆっくりつかる



せいけつで、
あせ す そざい
汗を吸う素材の
パジャマを着る

寒い朝、布団から起き上がるのはつらいな、もう少し寝ていたいと思う人は多いと思います。寒いとよく眠れそうですが、寒さによって睡眠の質が下がるため、寝ても疲れがとれない、体がだるいなどの体の不調につながるそうです。睡眠の質に関係するのは、体の奥深くの体温（深部体温）です。睡眠の質を上げるために、以下のことに気をつけましょう。

- 昼間のうちに、体を動かして体温を上げておく。
- 夜ご飯は、寝る3時間前までにすませる。
- 寝る1時間前までにお風呂に入り、体を温める。

※ 熱すぎない温度で



しつ すいみん ねむ
質のよい睡眠でぐっすり眠ろう!



保護者の方へ (お子さんに内容をお話してください)

こころの健康ってなんだろう？

こころは目に見えないもので、こころが健康かどうかを判断するのはとても難しいことです。
厚生労働省は心の健康についてこう定義しています。

- 自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)
- 状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)
- 他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)
- 人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること(人間的健康)

喜怒哀楽などの心の動きは、脳が感じ取り生み出していますが、脳の働きはまだまだ分からないことが多く、その仕組みは完全に解明されていません。ノルアドレナリン、セロトニンなどのホルモンは、心の動きに関係していると言われ、不足すると抑うつ状態やうつ病の原因になります。

WHOが2019年に新たな依存症として「ゲーム障害」を認定しました。「ゲーム障害」は、ゲームの過剰な使用で、日常生活が困難になることです。脳科学の研究では、薬物依存と同じ脳の変化が起きていることも明らかになっています。「ゲーム障害」になると、①生活が乱れ、朝起きられない ②昼夜逆転の生活になる ③食事を十分にとらない ④使用を制限され暴力的になる ⑤高額な課金をしてしまうなどの生活や心へ大きな影響が出てしまいます。

理性を司る脳の前頭前野は10代～思春期にかけて発達します。小学生の脳は成長途中のためゲームの影響を受けやすく、依存症になりやすい状態です。一度、依存症になると、自分の意志でコントロールすることは難しく、ルールや決まりを作ってもやめられなかったり、睡眠や食事、トイレの時間を削ってゲームを続けてしまうなど、体への影響も心配されます。日常生活が送れなくなっている場合、医療機関を受診し適切な治療を受けることも必要です。



♡♡♡スクールカウンセラーによる教育相談があります♡♡♡

第6回 2月15日(木) 9:00~12:00

※ マチコミにてお知らせを送付していますので、ご確認ください。

※ ご希望される方は、マチコミのアンケートまたはお電話でお申し込みください

