



# すこやか3月号

卒業おめでとう

令和5年3月9日

武岡中学校 保健室

風が春の香りを運んでくる季節になりました。3年生はいよいよ卒業ですね。また、1・2年生もこのクラスで過ごすのもあとわずか。いろいろな経験があったからこそ、成長した今の自分があると思います。これからも切磋琢磨し、みんなでよりよい学級・



学年にしていきましょう。そのためには、何より心身の健康が大切です。



これからも、規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）を続けていきましょう。



## クラスマッチを成功させるために けがの予防に気をつけよう！

- 準備運動をしっかりとしよう！（試合前にも再度行おう。）  
（サッカーは足首を、バレーボールは指の屈伸を特に入念に。）
- つめを切っておこう！
- ルールをしっかりと守ろう！（危険なプレーを防ぐために。）



## むし歯の治療を済ませよう！

むし歯の治療率 ただ今 41.9%

今年度は、むし歯の治療率が昨年度の56.5%よりもさらに低くなっています。今学期はあと残り少ないですが、治療中の人もいるようですので、3学期中に、遅くとも春休み中には治療が終わるよう頑張ってください！特に3年生は、「子ども医療費助成制度」が使えるのは中学生までなので、今のうちに急いで治療を！！また、治療が済んで終わりではなく、むし歯を新たに作らないために、磨き残しのない磨き方や食事・おやつの摂り方を見直し、歯によい習慣を身に付けましょう。お口の健康は豊かな人生にもつながります！



## 知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経（せかせか）活動しているとき  
緊張しているとき  
ストレスを感じているときに働く



・副交感神経（ゆったり）休息しているとき  
回復しているとき  
リラックスしているときに働く



●自立神経の働きが悪くなると

立ちくらみ



やるきがしない  
だるい



体が疲れて回復しない



汗をたくさんかく



動悸や息切れがする



手足が冷える



●自律神経を整えるには

・日中はよく動き  
夜はよく休む  
メリハリのある生活をする



・食事はゆっくりとよくかみ、いろいろなものを食べる



・寝る前に40℃くらいのお風呂にゆっくり入る



自分の心や体の声を聴き、いたわることも大切です。

## ネット使用時間チェック結果

3学期も、生徒会保健部で取り組みました！



ネット使用時間のマイルールを守った人（自己反省）1月実施分 7～8割

### 【反省】

- ・時間を決めて使うことができ、よい生活リズムを送ることができた。
- ・寝る前にスマホをさわらないようにしたら、夜遅くまで起きることもなくなったし、早起きもできるようになったので、これからも続けていきたい。
- ・寝る30分前には、ネットの使用をやめることができた。
- ・2年生になってインターネットの使用について家族と話し合い、1年生より良くなったのがうれしかった。
- ・土日や部活や塾がない日は、普段より多くなってしまった。
- ・夜更かしすることが多く、使うことが多かった。
- ・休みの日はゲームをたくさんしてしまうので、できるだけ少なくしたい。



生徒会保健部長から・・・

この一年を通して、最初の頃よりもマイルールを守れる日が多かったという人もいれば、土日は全く守れなかったという人もいました。これからもネットの使用時間を改善し、健康的な生活を送ろうとする意識を高め、マイルールを守れるように心がけて生活していきましょう。

デジタル機器を視聴する時間が長くなると、外での身体活動や睡眠時間が短くなり、心身の異常として**睡眠障害**や**いろいろといった精神障害**、**腰痛や肩こり**、**集中力の低下**など、様々な症状が起こることがあります。また、**近視が進んだり物がダブって見えたり**といった目の異常も起こることがあります。

心身の健康を損なわないためにも、**ネット使用を含めた一日の時間の使い方を考えてみましょう。**



## ネットトラブルに注意！

春休みになると、いつもより自由な時間・出かける機会・お金を必要とする場面が増えます。また、別れと出会いの季節で、友だち関係に変化がある時期です。新しいスマホを購入する人もいることでしょう。

ネット使用時間チェック結果の反省からも分かるように、ネットを使用する時間が更に長くなることが予想されます。スマホは様々な仕組みや仕掛けによって、ハマりやすく作られています。**自分がどれくらいスマホを使っているか客観視し、生活リズムが乱れないように**しましょう。また、**どんな気持ちで使っているか**、「時間」だけでなく「質」を振り返りましょう。**自分にとって、よい使い方でしょうか？**

また、SNSの使い方には、特に気を付けましょう。SNSの特性として、仲間内のノリで発信したものは全世界へ拡散されることがあります。（誰が見ているかわかりません。）**一度投稿したものは、全世界に公開されています。その投稿に責任がもてますか？**



## トラブルに巻き込まれないために気を付けること！！

- ① SNS上のプロフィールや会話の内容について、**全てを信用しない！**
- ② SNS上で知り合った人に安易に**自分の情報を教えたり、会いに行ったりしない！**
- ③ DM内に怪しいURLリンクがある場合、**すぐにアクセスしない！**



☆ **みなさんの春休みが、安全で楽しいものになりますように** ☆ ♪♪♪

スクールガーディアン「春休み前に生徒に伝えたいネットトラブルと対処法」から抜粋