

# ほげんだまじり

2月

平成29年2月9日  
川口市立東中学校  
保健室、NO12

2月の保健目標  
自分の心を見つめよう



ストレスがたまったり、忙しくて心の余裕がなくなったりしてしまうと、気持ちが沈んだり、いらいらしたり…ということがありますよね。「病は気から」という言葉があるように、心が不調になると頭痛や腹痛、めまいなど体に影響が出ることもあります。毎日元気に過ごせるように、心身共に健康管理ができるようにしていきたいですね。

### ストレスの対処方法

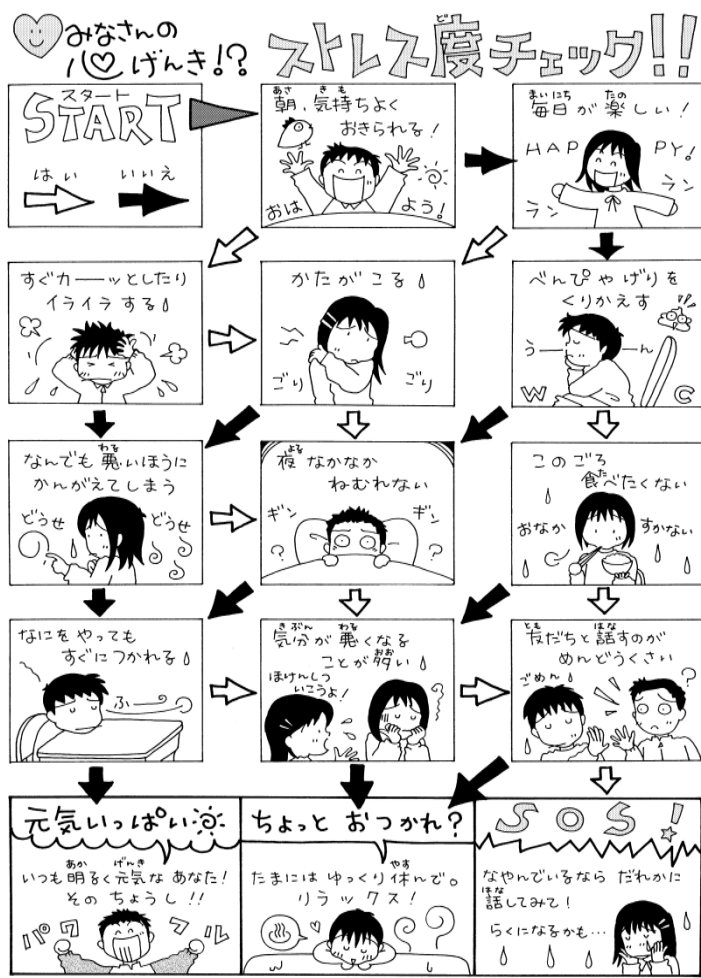
自分に合ったやりかたで、ストレスをためないようにしよう！

**笑えば、心も体も元気に！**

心：ストレス解消、体：免疫力アップ

- スポーツをする
- ストレッチをする
- ゆるめのお風呂にゆっくり入る
- 趣味の時間を大切にする
- 十分な睡眠
- 早寝早起き

**すすんで♡リラックス**



平成28年度★「埼玉県学校歯科保健コンクール」  
★「川口市学校保健」「川口市学校歯科保健」  
優良校 受賞

埼玉県、川口市それぞれ合わせて  
3つの賞をいただきました!

クラス/人数	むし歯・CO・ZS・歯肉炎・要注意乳歯	クラス/人数	むし歯・CO・ZS・歯肉炎・要注意乳歯	クラス/人数	むし歯・CO・ZS・歯肉炎・要注意乳歯
1-1	4	2-1	2	3-1	6
1-2	3	2-2	0	3-2	2
1-3	5	2-3	7	3-3	4
1-4	6	2-4	3		
1-5	4	2-5	3	6組	2

歯医者さんへ行かなければならない人が0になったクラスもあれば、なかなか減らないクラスも…。早めに行けば、その分治療も早く済みます。11月の歯科健診からすでに3ヶ月経過していますよ。早く行きましょう!

！引き続き、かぜやインフルエンザなどの感染症に注意が必要です！

感染症対策のおさらいをしましょう♪

実行できているか Check してみてください

- こまめにうがい手洗いができている
- 早寝早起きができている
- 毎日朝ごはんを食べてきている
- 咳が出るときにはマスクをつけている  
(＊周りの人のためにも自分のためにもなります)
- 体調が悪い時には熱をはかっている  
(体調不良時は必ずお家の人に伝えましょう。発熱時は無理をせず、安静にし、病院を受診しましょう)



？ インフルエンザB型って ？

インフルエンザにはB型というタイプがあることを知っていますか？タイプが違うので、A型に感染した人でも、B型に感染してしまうことがあります。例年A型が流行した後の2月ごろからはB型が流行し始めています。B型は、高熱になりにくく（微熱や平熱のこともあります）、消化器系の症状（下痢や吐き気）がみられることが特徴です。高熱にならないため、感染に気がつかないことも多いですが、感染力は強いです。感染を拡大させないためにも、体調不良時は無理をしないようにし、病院を受診するようにしましょう。



1月23日 第3回学校保健委員会がありました 講師：新郷保健ステーション 保健師 辻様・川畑様

テーマ「基本的生活習慣の確立～携帯電話・スマートフォンの生活習慣への影響～」

○携帯やスマホを使うとどんな悪いことがある？

スマホの利用時間は学力に大きく影響！

①視力の低下（同じ距離で長時間見続けることにより低下）

対策→こまめに遠くを見るようにする、目の運動をする、ハーモン距離（机に頬杖をついたときの顔～机まで位の距離）を保って画面を見るようにする

②ネット依存（勉強や学校生活に集中できなくなり、不登校やひきこもりの原因にもなる）

③ブルーライトの影響をうける（睡眠不足、太りやすい体質になる、うつ病になりやすくなる

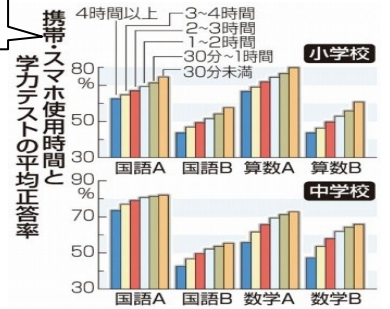
等々…数多くの影響を受ける）

対策→メディア機器は利用時間を決めて、使いすぎないようにする（工夫の方法は下を参考に！）

○睡眠の役割ってなんだろう？

成長ホルモンは寝ている間に最も多く分泌されると言われている（寝る子は育つ！）

睡眠不足になると「昼間気持ち悪い」「朝頭がすっきりしない」「居眠りが多い」「だるい、疲れやすい」「気持ちがイライラする、キレやすい」等々さまざまな問題が…



話し合い活動 「メディア機器の利用時間を減らすための工夫」

- 利用時間を決める（自分で、親と）
- 時間を決め、守れなかったら親にあずけるようにする
- 制限時間を決め、タイマーで分かるようにする、家族に声かけをしてもらうようにする
- メディア機器ではなく本を読むようにする
- メディア時間を減らして勉強の時間にする

