

ほけんだより 2月

2020年2月5日
北区立神谷中学校
保健室

雪予報があったかと思えば、翌週には春のような陽気だったり、気温の変化が大きいです。例年よりも暖冬だなと感じます。3年生は入試が始まり、今月末には、都立の一般入試と1・2年生も学年末考査があります。それぞれの試験でベストを尽くせるように体調管理もしっかりしましょう。



守ろう！「せきエチケット」

1月の生徒会朝礼で、保健委員から風邪予防の呼びかけを行いました。その中でも紹介されていた咳エチケット。風邪やインフルエンザだけではなく、最近話題となっている新型コロナウイルスの予防法になります。咳が出ているときは、咳エチケットを行うことは感染を広げないための周りへのマナーです。

マスクを着用する



マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う



鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う



とっさのときには腕で鼻と口を覆います。

（自分が言われたらどう思う？）



まずはそこから考えてみて

（言ったほうはすぐに忘れるけど）



言われたほうは一生忘れない…

友達の心傷つけない
言葉づかいを考えよう

（言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも）



どちらの言葉を選びますか？

（悪口を言い合うことで仲良くなった人って…）



本当の友達って言えるかな？

裏面も見てね！→

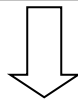
メディアと上手に付き合おう！！



スマホやインターネットは生活の一部になっている人も多いと思います。その一方で夜遅くまで友達と遅くまでLINEしてたり、ゲームや動画を見ていて寝る時間が遅くなったりし、体調を崩してしまうことも……。2019年にはWHO（世界保健機構）がゲーム障害を病気として認定されたりと日本だけではなく世界でも問題になっています。メディアとの付き合い方を見直して、元気に過ごせるようにしましょう。



ケース① ネットで2時間くらいやって、宿題のやり始めたのも遅くて、1時に寝たから寝不足……



脳が疲労状態

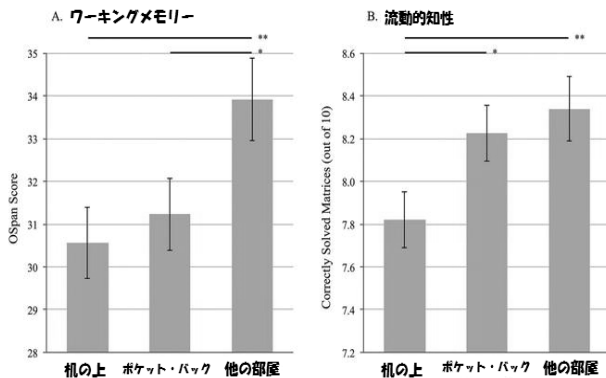
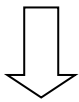
脳は体の健康を保つ「**生命維持体**」とされています。寝る時間が遅くなり睡眠不足が続くと、脳が疲労し、頭痛や吐き気などの症状が現れます。脳が疲労状態だと、認知機能が低下したり、気持ちにも影響します。

また、人間は睡眠中に記憶の整理をするので、せっかくやった学習も睡眠時間が短いと定着せず、

頭痛するし
気持ち悪い



ケース② 勉強中もスマホが、気になって集中できない……



シカゴ大学の研究によると、テストの際にスマホが置いてあるだけで、ワーキング・メモリ（情報を一時的に記憶する能力）や流動性知能（新規の問題を解いたりパターンを認識したりする能力）が低下するという結果が出たそうです。

なので、勉強中しながらスマホはせっかくの学習時間の無駄になってしまうので、勉強中は手の届かない場所へ置いておきましょう。



ケース③ 頭では分かっているけどやめられない……



人間には楽しいことをすると**ドーパミン**などの快楽物質が放出される仕組みが備わっています。ドーパミン自体はもちろん危険な物質ではないのですが、人には幸福感や癒やしを与えるような麻薬のような性質をもっています。好きな動画を見たり、ゲームを長時間することで、ドーパミンの分泌が続くと、この快感がくせになり、やがて「**やめたいのにやめられない**」と**スマホ・ゲーム中毒**になってしまいます。

やめられない

