

大形中ほけんだより

H31. 4. 26

NO. 4

大形中学校保健室

明日から10連休！！

よふかしマン



「夜ふかしができるぞ～」というあなた！

夜ふかしがよくない3つの理由があります

<p>夜ふかしのせいで、お昼近くまで寝ていると…</p> <p>からだの中の時計がずれていき、連休明けに時差ぼけのような感じになっちゃう。</p> <p>だるい…やる気でない…。</p>	<p>夜ふかして、ダラダラおやつを食べると…</p> <p>朝ご飯があまり食べられなくなっちゃう。</p> <p>なんか食欲がない…。</p> <p>食事の時間もどんどんずれるよ…</p>	<p>夜ふかして、なかなか眠れなくなると…</p> <p>眠りが浅くなって、身長を伸ばしたり、疲れをとってくれたりする「成長ホルモン」が十分出なくなっちゃう。</p> <p>寝ても疲れが取れない…。</p> <p>身長も伸びにくいよ。</p>
--	---	--

10連休明けに「完歩大会」や3年生は「修学旅行」があります。具合が悪くなってしまったり、楽しい思い出になるはずの行事を楽しめなくなってしまいます。連休中だからこそ、いつもと同じ生活リズムで過ごしましょう。起床時間を3時間遅らせた生活を2日間続けると体内時計が45分間遅れることがわかっています。ゴールデンウィーク明けの学校生活を健康で元気に過ごすためにもお願いします。

この連休！孤独力を高め自分を育てよう！

一人でいられる力、一人で自分と向き合う力を「孤独力」と呼びます。いつも友だちと連絡を取り合って、同じ感覚であることを確認していないと不安になる人がいます。同調圧力（ピアプレッシャー）の強い人達です。同調圧力が強いと、同調して無理に自分をまわりに合わせるようになります。これを防ぐためにも、一人でいる時間を大切にすることが必要です。一人で文や絵を描いたり、物思いにふけたりする時間こそ、自分との対話がなされ、心が育ちます。

「ひまだ！」と思うとすぐにスマホやタブレット、テレビといったメディアで時間をつぶすのではなく、たまには、自分とじっくり向き合ってみませんか。



メディア
オフ

10連休 GW 長い休みのすごしかた

【外へ出かける人は】

- ・日焼け対策をしよう
- ・つかれをためないために早めに帰宅しよう



【家で過ごす人は】

- ・生活リズムをくずさないようにしよう
- ・体を動かそう



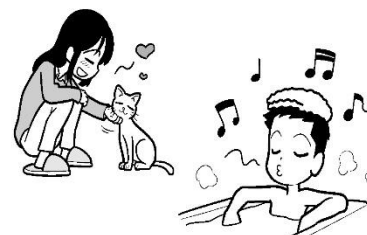
【部活動にはげむ人は】

- ・熱中症に気をつけよう
- ・無理をしてけがをしないようにしよう



【4月からの新学期でおつかれの人は】

- ・自分の好きな方法でリラックスしよう
- ・夜はお風呂に入って温まり、早めに寝よう



タバコ… ホントに吸いたい??

5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では未成年者の喫煙が法律で禁じられているのは、みなさんもお存じのとおりです。しかし、それでもタバコを吸ってしまう人がいることも事実です。では、どうして吸ってしまうのでしょうか。



何となく
かっこいい



やせたい

友だちに
すすめられた



でも…たくさんのデメリットがあることを、まず知っておいてほしいのです。

- ▲がん、心筋梗塞、動脈硬化などの病気の原因になる
- ▲周りの人の健康にも害がある
- ▲お金がかかる（タバコ代や病気の治療費など）



さらに、喫煙を始めた時期が早いほど、がんになるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。また、かっこよく見えるのは広告でそのようなイメージを作っているから、吸うとやせるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くすることが原因です。こうした知識があれば、友だちにすすめられても断りやすいのではないのでしょうか。「いま吸わない」だけでなく、成人後も「ずっと吸わない」ことを心がけてほしいと思います。