

# ほけんだより 10月

南中学校 保健室 R6・10



朝、晩は気温が下がって、肌寒く感じるようになってきましたね。気温の「寒暖差」が大きくなると体温調節がうまくいかず、体調を崩す人もいますので、上着やベストなどで調節できるといいですね。



## SNSに疲れてない？

深夜までスマホを手放せず、心が傷ついたりすいみん不足になったりしていませんか。

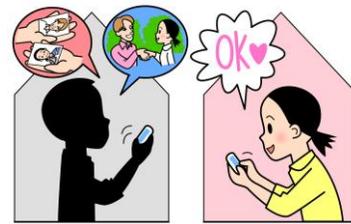
いいな・・・  
私は、  
ダメだ

悪口をいわ  
れているん  
じゃないか

SNSは、いつでも友達や共通の趣味をもった知らない人とつながれる便利なツールです。そのため、その使い方には注意が必要です。

友達と比較して自信をなくしたり、自分の投稿に反応が少ない、友人からの返信がすぐにこないなど、周囲から自分がどう思われているかが気になってストレスを感じている人も多いようです。

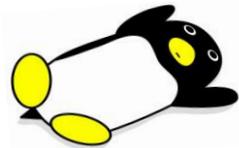
SNSを利用しない時間をつくるなど、SNSにふりまわされない生活をしませんか。



知らない人に、写真や連絡先などの個人情報渡しては絶対だめ



睡眠不足に・



## きみのやる気スイッチをスタートさせるには

体育大会が終われば、またテストですね。でも、なかなかやる気スイッチが入らない。

「いつまでスマホいじってるの!!」「やろうと思ってたのに・・・やる気なくした。」

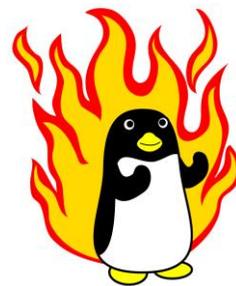
また、明日にしようと思っているうちに、時間切れってことよくありませんか。

メジャーリーグで活躍している大谷選手は打席に入ってから同じ行動をしてから、構えるそうです。

誘われても外食はせず、睡眠は10時間、いつもいい状態で野球に取り組めるようにしています。

あなたも、自分なりの「ルーティン」を決めて、自主的に勉強に取り組んでみてはどうでしょうか。

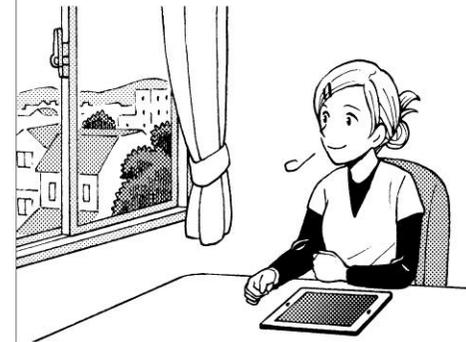
たとえば、「好きな音楽1曲聞いて、アイスを食べたら勉強をスタート」というのもいいですね。



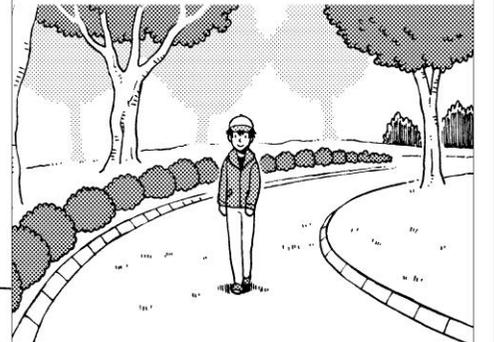
## 近視を予防するために

近視の予防のためには、タブレットの画面などの近くを見る作業を30分したら20秒以上は目を休めるようにしましょう。また、日光が近視の進行を抑制することがわかってきたため、1日2時間は屋外で過ごすようにしましょう。屋外であれば、日陰でも効果があります。

30分画面を見たら、20秒以上目を休める



1日2時間は屋外で過ごす



©少年写真新聞社2023



## 胃の調子どうですか

最近、保健室で胃の痛みや気持ち悪さを訴える生徒がよくいます。

胃の不調には、色々な原因が考えられます。油の多い食事や辛い食事の食べ過ぎは、胃液（食べ物を消化する働きがあり、強い酸性）を過剰に分泌して胃液が食道に逆流し、胸やけ、不快な症状を起こします。

テレビ番組やSNS動画などでは、大食いの企画がとても人気なのですが、体には大きな負担になるので、マネしないようにしましょう。

また、便秘も胃食道逆流症の原因となります。排便をうながす発酵食品や食物繊維の多い食品をしっかり食べるようにしましょう。



胸やけ  
吐き気  
胃の痛み



気持ち悪い、酸っぱいものがこみ上げてくる