

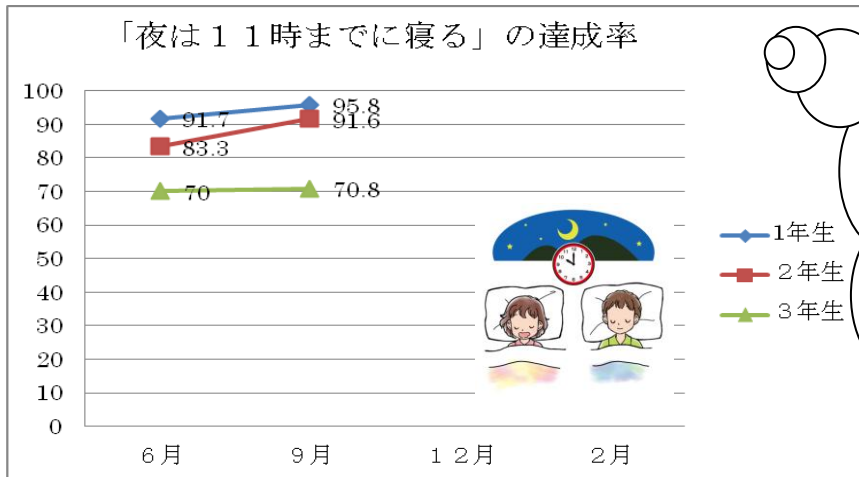
# ほけんだより 11月

11月になり、急に冷え込みが強くなってきました。今日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいと疲れもたまりやすくなりますので、疲れを感じた時は早めに休養をとったり、温かい食べ物を食べたりして、体調管理に十分気を付けていきましょう。

さて、先月は、上中祭・ふるさと文化祭と文化の秋一色でした。多くの方から賞賛の声をいただきましたね。一人一人がとても輝いていました。それぞれに学び多き、実りある行事になったことでしょう。改めて、みなさんの才能や可能性を感じる文化祭でした。これからの成長もますます楽しみです。本当にお疲れさまでした。



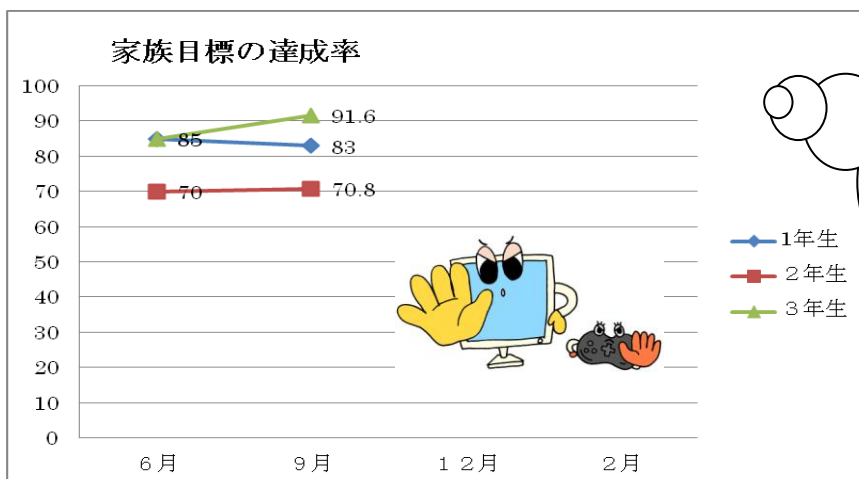
## 9月29日～10月2日 生活リズム調査結果



全体的に、早寝早起きができるようになっていきます！とてもうれしい結果です。

**睡眠は、健康の基礎になる非常に大切なもの。**

心の健康にも深くつながっています。睡眠時間は、しっかりと確保しましょう。



今回から、校区目標が「家族目標」(メディアに関する目標)を立てることになりました。達成率も全学年7割以上と、守れるよう、気を付けていた人がたくさんいました。普段から守れる日が増えるといいですね。

## いい歯 ニッコリ 上中週間

『11月6日～11月12日』



11月8日は、「いい歯の日」。その日を含む一週間を、鹿児島県では、いい歯ニッコリかごしま週間としています。「歯と口の健康」について、保健室前の掲示板に掲示していますので、ぜひ見てくださいね！



# 「ネット依存」になっていませんか？ ~Part2~



先月号で、ネット依存とは、自分にとって大切にすべきものを放り出してでも、ネットやゲームの利用を優先させ、自分をコントロールできない状態であることを載せました。チェック表を付けてみましたか？自分もネット依存になりかけているかな…と感じた人は、いませんでしたか。今月号では、ネット依存に不安を感じている人の対処方法について一緒に考えていきたいと思います。

## ① ネット利用の実態を自覚し、生活を見直す。

ネットに費やしている時間を、具体的に数字として表わすことが大切です。生活の中で、どのくらい使っているのか記録して、自分の生活の課題をしっかりとらえましょう。

毎日のBT記録ノート等の「テレビ時間」「メディア時間」等の記録を活用するといいですね。

## ② ネットにおける良い点・悪い点を考える。

### \* ネット依存にもなう問題 \*

身体	体力低下、運動不足、骨密度低下、栄養の偏り、低栄養状態、肥満、視力低下、腰痛、エコノミークラス症候群など
精神	睡眠障害、昼夜逆転、ひきこもり、意欲低下、うつ状態、希死念慮、自殺企図など
学業・仕事	遅刻、欠席、授業中の居眠り、成績低下、留年、退学など
経済	浪費、多額の借金など
家族・対人関係	家庭内の暴言・暴力、親子の関係悪化、友人関係の悪化、友人の喪失など

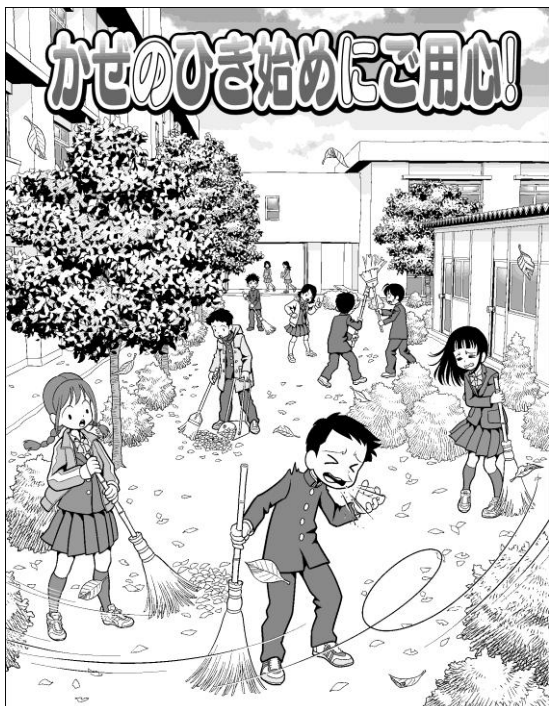


心身の健康や人間関係、将来の夢など、多くのものを失う可能性があります。  
良い点もありますが、悪い点も考えてみることも必要ですね。

## ③ 利用に関するルールを決める。

上甕中校区全体で、メディアに関する家族目標(ルールづくり)を立てることを勧めています。これはメディア依存を予防するという点でも、とても効果的です。生活目標や学習目標を立てるように、メディアに関する目標(ルール)を立て、自分でネット使用をコントロールする力を意識して身に付けていきましょう。

7つのまじがいをまじがいで



答えは保健室前にあります♪