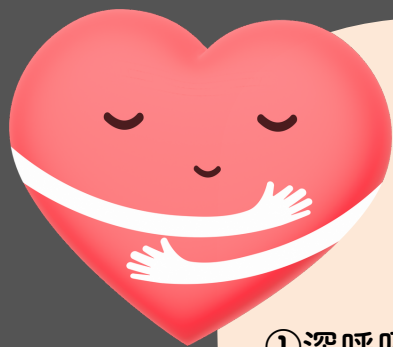


ほけんだより

令和7年2月
倉敷市立西中学校

2月保健目標：心の健康について考えよう



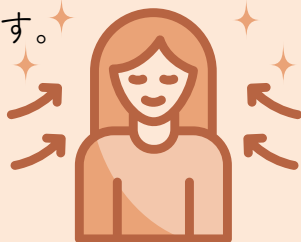
気持ちのコントロール

怒りや悲しみといった気持ちを自分でコントロールすることは難しいですが、ちょっとしたコツがいくつかあります。



①深呼吸する

大きく息を吸って吐くことで、気持ちを落ち着かせます。あとのことを考える余裕が生まれます。



②距離を置く

例えば怒りの対象となっている人から離れる、解決しにくいことを一度忘れるなどです。

③自分を外から見る

今の自分の状態を他の人から見たらどうなのか考えることで、自分自身を見つめ直します。



栄養ドリンクとエナジードリンク

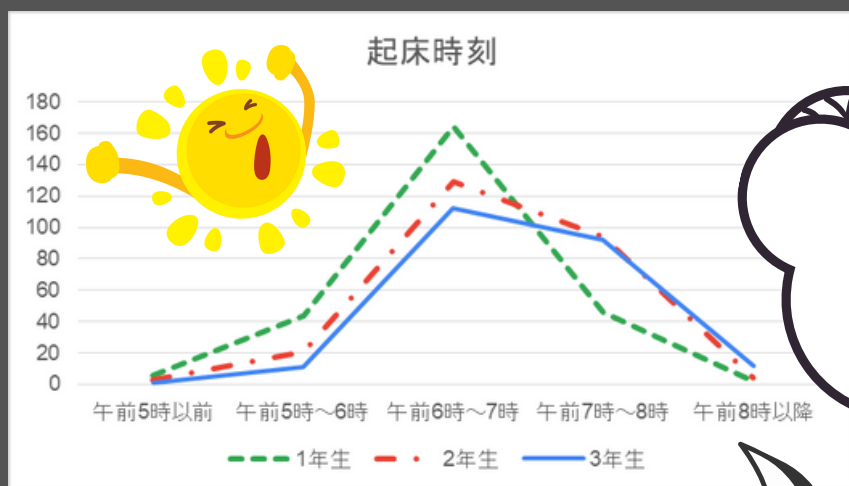
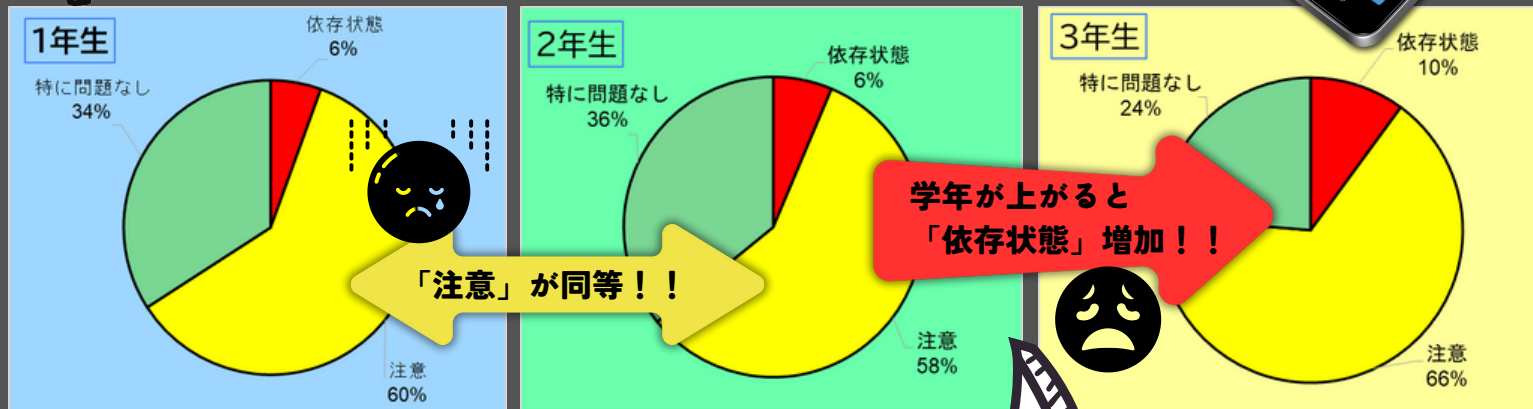
勉強の合間の疲れを癒やそうと、栄養ドリンクやエナジードリンクを飲んでいる人がいるかもしれませんが、飲むときには注意が必要です。

- 栄養ドリンクは「医薬品」「医薬部外品」で、飲むときの「用量・用法」が決まっています。決まりを必ず守ってください。
- エナジードリンクは食品（清涼飲料水）で、飲んでもいい量は特に決まっていますが、カフェインなどが他の飲み物に比べて多く入っています。カフェインはとりすぎると、めまいや吐き気、心拍数の増加、ふるえなどを起こすこともあるので、飲み過ぎには十分気をつけましょう。



ネット・スマホのつきあい方チェックシートの結果

全校生徒対象に1月にネット・スマホについての調査を行いました。個別の結果は、2月初めに配布します。結果には、ネット・スマホの使い方のポイントを載せているので、自分の生活を振り返ってみましょう。



3年生で「依存状態」「注意」判定の人が多かったです。

例年、学年が上がることに「依存状態」「注意」が増える傾向ですが、1年生の時点で例年より多いのが気になります。

学年が上がるにつれて、起床時刻が遅くなっています。脳が活発に動くのは起床後3時間くらいと言われています。授業や入試の時間を基準にすると、起きたらいい時間がわかりますね。

学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなっています。体調管理のためにも、早めに寝て、睡眠時間を確保しましょう。

