

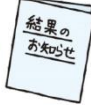
ほけんだより 夏休み号

長浜北星高校
定時制
2024. 夏休み

いよいよ夏休み！自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。暑い日が続くので、体調には十分気をつけ、充実した夏休みを過ごしてください。

健康診断の結果をふまえて

今後こんごに活かすために



健康診断の結果をお渡ししています。健康診断は病気がないか調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。

健康診断の結果から、医療機関での受診・検査が必要とされた場合には、健康診断結果とは別に、「お知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、日々の生活を充実させるために、できるだけ早めに受診してください。特に異常が見つからなかった人も、自分の今や将来のためにどうすればいいのかが、またどんなことが改善できるか、考えて実行するきっかけにしてください。

健康のことなどで気になることがあれば、学校・保健室まで相談してくださいね。

「お知らせ」をもらったら…

こんな風に思っていないですか？



病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。



健康診断の結果はどうでしたか？健康診断の結果を受けて、身長・体重が気になる人もいます。自分の体に関心をもつことは大切ですが、成長の仕方には個人差があり、一人ひとり違うのも自然なことです。他の人と比べたりする必要はありません。友達の身長などを「いじる」こともやめましょう。



紫外線に注意!

日焼けに悩んでいませんか？日焼けには次のようなタイプがあります。

- ① 赤くなったあと、いつも黒くなるタイプ
- ② わずかに赤くなり、容易に黒くなるタイプ
- ③ すぐに赤くなり、ほとんど黒くならないタイプ



中でも③のタイプは、紫外線による影響を受けやすいといわれます。また、どのタイプであっても、日頃からこまめな紫外線ケアが必要です。オススメ対策は以下の通り！

- ・つばの広い帽子をかぶる
- ・日傘をさす
- ・ながそで、あつで、ふく、きる



また、紫外線の強い午前10時～午後2時の時間帯はできるだけ外出を控える、日陰を選んで歩くなど太陽光線をなるべく避けましょう。

夏の服装 状況にあわせて用意してね!!

- 晴れた日の外出
- ハイキングやキャンプ
- 冷房がきいた図書館など



暑さや紫外線対策に帽子や日傘を用意



日差しや虫さされを防ぐため長袖や長ズボンを着用



半袖の上にはおれる長袖(カーディガン等)を用意

自由時間が増える夏休み…

ゲーム・ネット依存に気をつけて!!

Q ゲームやネットの
何がいけないの?



体と心にさまざまな
健康障害を引き起こす!

体: 視力低下、眼精疲労、体力低下、運動不足、腰痛、骨密度の低下、低栄養状態、肥満、エコノミークラス症候群

心: 昼夜逆転、ひきこもり、コミュニケーション能力の低下、集中力・忍耐力の低下、友人関係・家族関係の悪化

なぜ依存してしまうの?

⇒それは…**脳神経物質**の「**ドーパミン**」が関係している!!



ドーパミンは、楽しかったり、面白かったり、あるいは集中しているときに「**快楽物質**」のこと。勉強しているときも、「なるほど!」「わかった!」などと理解するときにドーパミンが出ています。

ドーパミン自体は危険ではありませんが、ドーパミンの分泌が続くと、その快楽がセになり、「やめられない…」依存状態になります。

A:家で毎日
2時間勉強
スマホ 60分以下
夜更かしなし

B:家で毎日
2時間勉強
スマホ 4時間以上
夜更かしなし

C:家での勉強
30分以下
スマホ 60分以下
夜更かしなし

D:家での勉強
30分以下
スマホ 4時間以上
夜更かしなし



テストの点数の高い順に
並べてみると…?

- 1位:A
- 2位:C
- 3位:B
- 4位:D



なぜゲームやネットで**学力**が下がるのか?

⇒**脳**が勉強よりもゲームの面白さに**変化**しているから!!

長時間ゲームやネットをすることによって、勉強よりも楽しくなってしまうと、**脳**が**勉強の楽しさ**ではなく**ゲームやネットの楽しさ**に**反応**するように**変化(劣化)**してしまいます。また、日常生活や勉強で出るドーパミンよりも、ゲームやネットで出るドーパミンの方が**量が多い**ため、長時間にわたって使用していると、日常生活が物足りなくなり、勉強が手に付かなくなってしまいます。

ゲームやネット依存は**心**にどんな影響が?

⇒**人間**として大切な「**人間らしさ**」の**低下**

ゲームやネットによって、コミュニケーション能力や思いやり、忍耐力、集中力といった「**人間らしさ**」をつかさどる「**前頭前野**」のという部分が劣化します。よって、長時間の使用によって、**前頭前野**の機能が低下してしまうのです。

《前頭前野の働き》

- ①感情や行動をコントロールする
- ②コミュニケーションをする
- ③考える
- ④記憶する
- ⑤応用する
- ⑥集中する
- ⑦やる気を出す



健康障害を引き起こさないために…

- 寝るときはスマホを別の部屋に置いてみる
⇒睡眠の質改善につながる! スマホではなく、目覚まし時計で起きよう!
- 1日の中でスマホを使わない場所や時間を決める(ルールを決め、守る)
⇒「**食事中**は使用しない」「**夜10時以降**は使わない」など
- ゲームやネット依存の知識を身につけ、頭の隅に置いておく
⇒自分だけでなく、**家族**みんな**で知識**を身につけておくことが大切!
依存症は「**回復**」はしても「**治す**」ことはできません。
夏休みの時間の使い方は自分次第! スマホの使い方には気をつけよう!