

〈2月の保健目標〉

心の健康について考えよう

3学期が始まって1ヶ月が経ちました。生活リズムは整いましたか？2月は教育相談があります。自分の思いを言葉にしたり、話を聞いてもらったりするだけでも、気持ちがすっきり軽くなります。普段の学校生活や家のことだけでなく、進級・進学に向けて気になることなど、ぜひ先生たちとゆっくり話をしてみましょう。

「いいね」より「いい生き方」を

「既読つけたから早く返信しなきゃ…」「あの子、毎日キラキラ充実した生活でうらやましいな…」

こんな風に、SNSでコミュニケーションをとる際に独特の気遣いを求められたり、他の人の投稿を見てゆがんだ認識を持ったりして、ストレスを感じたことはありませんか？このように、SNSが気になり過ぎて負担を感じる“SNS疲れ”は、心の健康を損なうことにつながります。SNSは便利なのですが、SNS疲れを早めに自覚し、自分なりのペースで上手に付き合うことが大切です。

〈あなたにも当てはまる？SNS疲れの例〉

イラスト出典：少年写真新聞社 中学保健ニュース



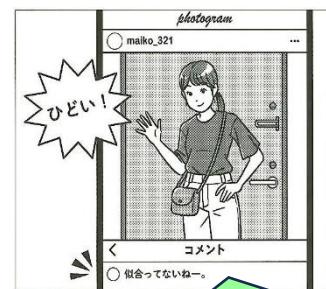
「すぐに返信しないと」とプレッシャーに感じる



他人の充実した投稿を見て自信を失う



自分の投稿に反応が少なくて落ち込む



ネガティブなことを書かれて嫌な気持ちになる

〈SNSに振り回されすぎないために…〉

♥ リアルなつながりを優先する

目の前の友人や家族との対話を大切にできていますか？

♥ SNSの利用時間を減らす

スマホの電源をオフにしたり、読書や音楽など別のことをする時間を増やしたりして、SNSから離れてみましょう。スマホでアプリごとの利用時間を確認する機能（スクリーンタイム）を使うと、利用時間の長さに改めて気づくこともできます。

♥ 投稿しない・反応しない日や時間を作る

曜日や時間帯などで、投稿や反応をしない日を自分なりに決めてみましょう。

♥ SNSは他者と比較しやすい特性があることを自覚しておく

いいねやフォロワーの数など、SNSでは“他者からの評価”が目に見える形であらわれやすく、つい他者と比較してしまいがち。このことを心に留めておき、振り回されすぎないことが大切です。



そのダイエット、本当に必要？

「〇〇ちゃんと比べて足が太い気がする」「モデルみたいなスタイルになりたい」

———メディアの影響もあり、こんな風に思っている人はいませんか？でも、ちょっと待って。本当にあなたの体にはダイエットが必要ですか？実は、適正体重なのにダイエットをしているという人も少なくありません。特に、中学生の皆さんは、丈夫な体を作るためにたくさんの栄養が必要な時期です。思春期の無理なダイエットは生涯の健康リスクにつながります。ダイエットの必要性や危険性について、一緒に考えてみましょう。

〈BMIを計算してみよう！〉

$$BMI = \frac{\text{（体重 kg）}}{\text{（身長m）}} \times \text{（身長m）}$$

※身長はcmではなくmです。165cmなら1.65mで計算します。

BMI 【18.5以上25未満】が普通体重とされています。これより高くても低くとも、死亡リスクなどの健康リスクは上がるといわれています。

〈中学生のダイエット、なぜ危険？〉

- 間違った食事制限によって栄養が足りなくなると、カルシウムが不足し、筋肉や骨などの成長が不十分になります。
- 鉄不足で深刻な貧血になります。女子では月経が止まってしまうたり、将来の妊娠や出産のリスクにつながったりすることも。

〈食事量ではなく食事内容の方が大切！〉

- 食べないダイエットはNG。ご飯はきちんと食べて、カロリーの高いお菓子を減らすなど、栄養バランスや食事内容を見直すことが大切です。
- 運動して筋肉をつけ、「基礎代謝量」を増やすことも効果的ですよ。

〈摂食障害って？〉

- 食べることや体型のことで強く悩み、心や体に不調が出てしまう病気です。
- 怖くて食べられない、食べ過ぎてしまう、意図的に吐いてしまうなど、症状は様々です。
- 痩せたいという願望以外に、別のストレスや不安なども背景にあると考えられています。

もっと素敵になりたいと思うのは悪いことではありません。でも、痩せることだけが、そのための手段ではないのではないでしょうか。部活動を頑張って目標を達成する、苦手なことでも努力する、友達に優しくするなど、なりたい自分になるための手段は他にもたくさんあるはず。そのことに気づけると、きっと今の自分を好きになれるのではないでしょうか。

ほけんしつ日記 ~1月 滝野中保健室の様子~



		1年	2年	3年	合計
疾 病	頭 痛	8	1	4	13
	腹 痛	4	4	1	9
	気持ちが悪い	3	1	0	4
	その他	9	3	1	13
外 傷		4	6	2	12
合 計		28	15	8	51 (先月 87)

〈1月 感染症発生状況〉

インフルエンザ：18名

新型コロナ：1名

感染性胃腸炎：1名

1月に入ってから、インフルエンザB型が増えています。市内では学級・学年閉鎖をする学校も出ています。引き続き感染症対策を続けていきましょう。

「換気の効果が目に見える！CO₂濃度チェック」について

保健委員会で、CO₂モニターを使って、教室のCO₂濃度を測定しています。これにより、十分に換気できているかを数値で見ることができ、感染症対策につながっています。CO₂濃度が高いと、頭痛・眠気・気持ち悪さなどにつながります。十分な換気で、学習に集中できる教室環境を作っていきましょう！



↑CO₂モニター