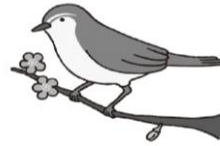


ほけんだより

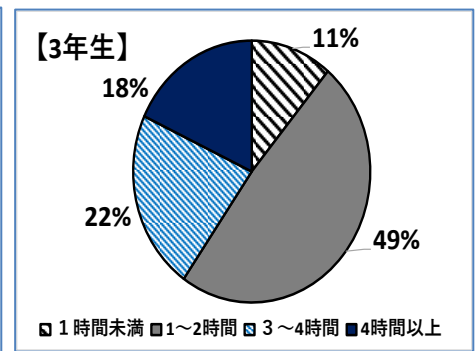
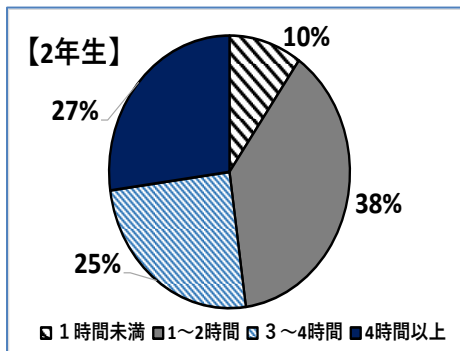
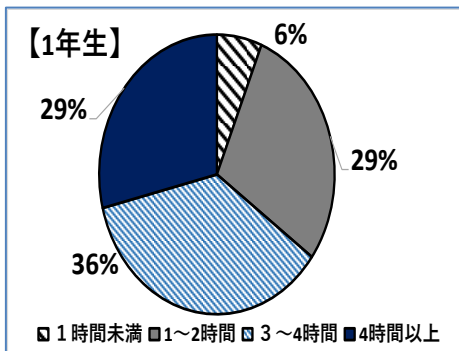


令和7年2月18日
稲付中学校
保健室

立春が過ぎたとたんに強い寒波が押し寄せ、春はまだまだ先か…という気持ちになりましたが、新しいスタートの季節は着々と近づいてきています。都立受験や期末考査も目前です。栄養と休養をしっかりととりましょう。もうひと頑張りです！

～生活と体調に関するアンケートより～

3日（月）の全校朝礼では近藤先生より「睡眠と健康」についてお話があり、睡眠の大切さを学びました。前もってみなさんに協力していただいたアンケート結果についても触れられていました。その中の「スクリーンタイム」についてですが、1、2年生は約3割が4時間以上と回答していました。この結果をみなさんはどのように感じますか？



～デジタルデトックスについて考えてみましょう～

デジタルデトックスとは、パソコン・スマホなどの電子機器から距離を置くことにより、肉体的・精神的な疲労を軽減する取り組みです。一定期間、電子機器から離れることで、時間を有効に使えたり、以下のような効果が得られるといわれています。

- ⇒ 睡眠の質の向上
- ⇒ 仕事・勉強の質の向上
- ⇒ 肩こり、頭痛の低減、脳疲労の回復
- ⇒ 身体を動かす時間が取れる
- ⇒ 人と会う時間を大事にできる
- ⇒ リアルな体験に価値を見出すようになる

こんな生活になっていませんか？

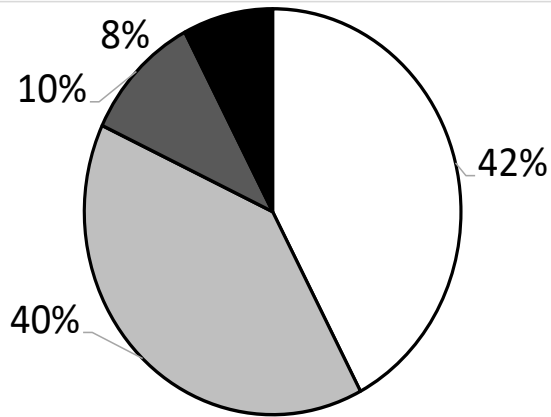
- 必要なのに「とりあえず」「情性で」スマートフォンを見ていないか
- 他にやるべきことがあるのに、スマートフォンを優先していないか
- 食事中や人と会っているときでもスマートフォンを触っていないか
- スマートフォンを使っているうちに驚くほど時間が経っていないか
- SNS やネットショッピングを無意識のうちに見ていないか

とはいえ、「必要なときに必要な連絡や手続き、サービス利用がしにくくなる」「公衆電話が見当たらない」「相手の連絡先を覚えていないため緊急時の連絡が取れない」「決済手段や行政サービスがスマホに移行しつつある」など、現在の生活の中で、携帯電話等（デジタル機器）が無いと、コミュニケーションやサービスの利用などに際し、困難が生じることは事実です。自分なりの方法やルールを考えていきましょう。

デジタル機器とうまく付き合うことが大切です！

- ・ 1日の使用状況、時間を把握する
- ・ 端末の設定を変更する（通知OFFやスクリーンタイム機能の活用）
- ・ お風呂、トイレ、寝室にはスマホを持ち込まない
- ・ 起きてすぐに理由なくスマホをチェックしない
- ・ 食事中や会話中はスマホを使用しない
- ・ 勉強中や作業中はスマホを机の上に置かない
- ・ 1日の中でメールやSNSをチェックする時間や回数を決める…等 **ながらスマホを減らしていきましょう**

【気分がいろいろすることがありますか】への回答】



□ほぼない □たまにある ■だいたいある ■ほぼ毎日ある

もう1つ、アンケートの結果から気になるものとして、「気分について」の回答があります。回答者の約2割が、1週間の半分以上、「いろいろすることがある」と答えていました。

理由や原因はそれぞれだとは思いますが、人間関係なのか、時間や気持ちに余裕が無いのか、カルシウムが足りないのか、あるいは、表にも載せたデジタル機器の使いすぎによる精神面の不安定さなのか・・・解決していけるものであれば良いなと感じています。



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友 だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

怒 りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



本当の気持ち を伝えてみよう

相 手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、1メッセージで」。「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



怒りに
とらわれない
コツ

キーワードは **ほ** **な** **す**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえれば、安心してきて前向きな気持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。

