

# ほけんだより



令和5年2月9日(木)  
練馬区立大泉東小学校  
校長 垣崎 晃  
養護教諭 馬淵 景子

## 2月の保健目標「健康な心を育てよう」

厳しい寒さが、ほんの少しだけ緩みました。周辺ではインフルエンザの流行がみられるようなので、新型コロナウイルス感染症と併せて対策を続けましょう。また、マスクは汚れるなどして取り替えたいこともありますので、ランドセルに予備を入れておいてください。

## ストレス解消 3つのR

ストレスとは、心や体にかかる負担のことです。ストレスは、生活していれば誰でも感じるもので、気温、物音、睡眠不足、病気、緊張や不安、人間関係など様々なものが原因になります。ストレスは悪いものとイメージしてしまいがちですが、適度なストレスが必要な場面もあります。例えば、テストや試合で感じるストレスは、やる気や集中力を高めます。一方で、強すぎるストレスや長時間のストレスは、心や体に悪い影響を与えるかもしれないので、注意しなくてはなりません。ストレスがたまったら「休む」ことが大切です。ストレス解消の方法を3つ紹介します。

### Rest

- ★ぐっすり眠る
  - ★家でゆっくり過ごす など
- 体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげましょう。



### Relax

- ★読書、音楽を聴く
  - ★ストレッチ など
- 頑張りすぎて緊張している心をほぐしましょう。



### Recreation

- ★スポーツ、旅行 など
- 何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持つ。



## 知っておこう ネット依存

ネット依存とは、生活に支障が出るほどゲームやSNSなどに夢中になってしまうことです。健康や生活に問題が起きていても分かっていても、使い方や使用時間を自分でコントロールできなくなってしまうのです。

### 食生活

スマホやゲームから手が離せず、おろそかになります。食欲がなく、体重が落ちることもあります。

### 身だしなみ

ネットやゲームを優先し、お風呂に入るのが面倒になり、身なりを気にしなくなる人もいます。

### 依存で起こる変化

#### 睡眠

夜遅くまでネットなどをしてしまい、寝不足や昼夜逆転の生活になります。



#### 心

ネットなどをしている時は楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できません。

