

# ほけんだより 9月

浜松大平台高校  
定時制 保健室



朝晩と日中の気温差が大きい時期になりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいですね。羽織るものなどを持参して、自分で調節をしましょう。まだまだ日中は暑いので、水分補給も忘れずに。短い秋休みですが、健康や安全が第一です。秋休み明けも、元気に登校しましょう。



## ストレスマネジメント ～幸せホルモン「セロトニン」を増やそう～

セロトニンとは、不安やイライラなどの感情を抑えてくれるホルモンのことです。心身の不調がある人は、セロトニンを増やすためのポイントを見て、自分の生活を見直してみてください。

### ① 早寝早起き

セロトニンは日中に分泌され、夜は少なくなります。「早寝早起き朝ごはん」は、健康の基本ですね。



### ② 太陽の光を浴びる

太陽の光はセロトニンの分泌を促します。起床したら、カーテンを開けましょう。



### ③ 運動

一定のリズムを刻みながらの運動が効果的です。音楽をかけて歩いたり、エスカレーター等を使わずに階段を使ったりすると運動になります。



### ④ よく噛む

1口に20回以上噛むことが効果的です。ガムでもOK。セロトニンの活性化につながります。



病院等へ行った人は、用紙を担当の先生か保健室に提出してください。

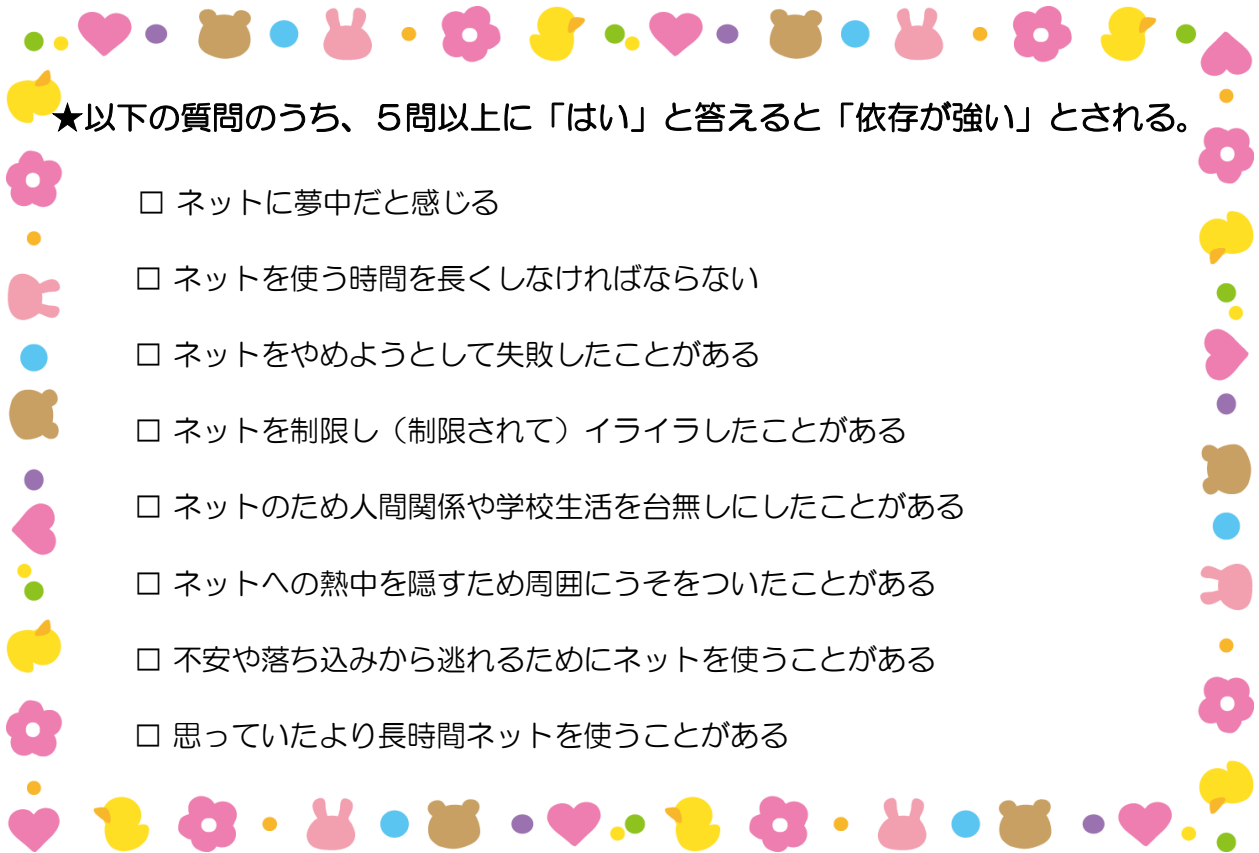


# ネットとの付き合い方～ネット依存について～



みなさんは ネットを制限されてイライラしたことはありますか？ 不安や落ち込みから逃れるためにネットを使いますか？ この夏、厚生労働省は「ゲームや電子メールなどに夢中になりすぎてやめられず、インターネットへの依存が強いとみられる中高生は全国に約93万人いる」と発表しました。

インターネットへの強い依存は ●睡眠の質の低下（寝ても疲れがとれない） ●眠りにつきにくくなる ●昼と夜の生活が逆転する ●食事が不規則になり栄養障害が出る ●運動量が減り骨がもろくなる などの身体面への悪影響だけでなく、精神面・対人関係においても悪影響を及ぼすことが心配されています。以下の質問から普段の生活について振り返り、ネットとの付き合い方について、改めて考えてみましょう。



★以下の質問のうち、5問以上に「はい」と答えると「依存が強い」とされる。

- ネットに夢中だと感じる
- ネットを使う時間を長くしなければならない
- ネットをやめようとして失敗したことがある
- ネットを制限し（制限されて）イライラしたことがある
- ネットのため人間関係や学校生活を台無しにしたことがある
- ネットへの熱中を隠すため周囲にうそをついたことがある
- 不安や落ち込みから逃れるためにネットを使うことがある
- 思っていたより長時間ネットを使うことがある



## ケータイ スマホ 依存度CHECK!!



<input type="checkbox"/> 食事中も 	<input type="checkbox"/> 深夜も 	<input type="checkbox"/> トイレにも 	<input type="checkbox"/> お風呂にも 
<input type="checkbox"/> 忘れると不安 	<input type="checkbox"/> つぶやきまくり 	<input type="checkbox"/> 歩きながらも 	<input type="checkbox"/> リアルな関わり減る 