

鬼石中学校  
保健室  
No.5 R7.7.18

## 8月の保健行事等

8/29 身体測定（身長・体重測定）  
8/29 第1回 “自分で作る”「弁当の日」

今年もフレッセイ鬼石店が「弁当の日」を応援してくれます！是非のぞいてみてください！

## 保健室からの宿題

その1 “睡眠”をしっかりとること！

その2 8月29日に元気に登校すること！



## 心のメンテナンスについて

不安や悩みはありませんか？ 心も、体と同様、不調なときはメンテナンスが必要です。信用できる人がいるなら、自分の気持ちを話してみても？ 話すだけで心が軽くなることもあります。

もし、人と話したくないなら、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするのもあり！ 近所を散歩して身近な自然に触れたり、植物の世話をしたりするのもおすすめです。

自分なりにゆったりできる時間を過ごすことは、とても大切



### 安心して話せる場所があります

悩みやつらい気持ち、  
ひとりで抱え込まず話してみませんか。  
誰に相談したらよいかわからないまま……  
安心して話せる場所があります。

- 自分の名前や学校名を言わなくてもOK
- 話を聞いてもらいたい……だけでもOK
- 内緒で学校や親に連絡することはありません
- 話し中の時は、時間を置いてからかけ直してね

365 年中無休 24時間 24時間 通話無料

#### 24時間子供SOSダイヤル

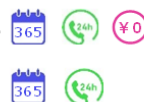
☎ 0120-0-78310



#### こどもホットライン24

☎ 0120-783-884

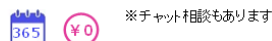
携帯電話 027-263-1100



#### チャイルドライン

☎ 0120-99-7777

毎日 午後4時～午後9時



※チャット相談もあります

#### こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前9時～午後10時

※通話料のほか利用料がかかります

悩みやつらい気持ちを「話す」ことは、（悩み、つらさを）「放す」こと！  
親や友達、その他にも相談できる場所があります。

## 生活習慣チェックの比較

6月の生活習慣チェックの結果、「夜11時までに寝る」、「テレビやゲームの時間を決めて、その時間を守っている」、「朝決まった時間に起きる」が、昨年5月よりも、できていない人が多かったです。

テレビやゲーム使い過ぎ

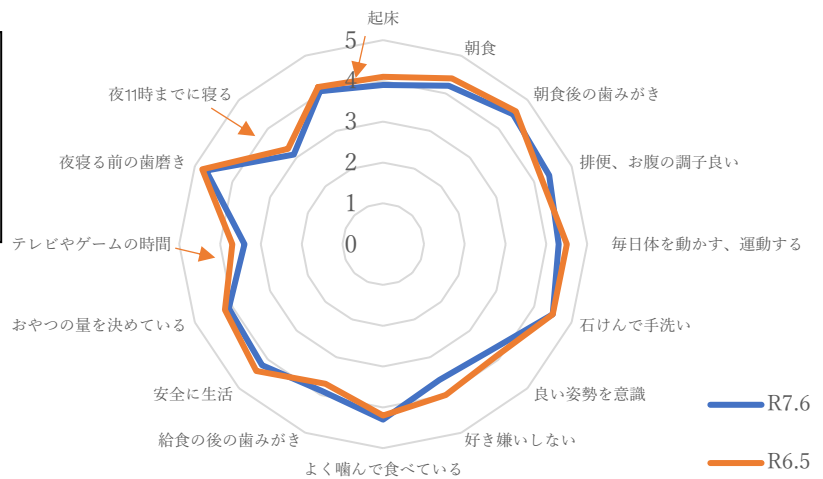
夜11時過ぎに寝る

朝起きられない

無限ループになっていませんか？

ゲームやスマホなどメディアの使い過ぎや寝る直前に

SNSを見てブルーライトを浴びると睡眠の質が低下してしまいます。暑い夏を元気に過ごせるように、夏休み中も規則正しい生活でしっかり睡眠を取りましょう。



こわい  
睡眠  
負債

睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！ なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できる

ようにはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。夏休みの間に、一度チェックしてみませんか？



やってみませんか？  
デジタルデトックス



脳疲労とストレスの軽減・新しい発見に期待！

SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこには潜在的危険性について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざまな意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライバシー

を写真や動画をアップロードすると、思わぬ怪しい事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。

## 感染症情報

★百日咳▶藤岡管内、報告継続中。

★伝染性紅斑（リンゴ病）▶引き続き警報レベル。

★マイコプラズマ肺炎▶報告継続中。

夏休み中は、お出かけやお祭り等で人ごみに行く機会も増えると思います。引き続き、こまめな手洗い、咳エチケットなど、個人でできる感染症予防対策の継続を心がけましょう。ご家庭でも引き続きご支援をお願いします。