

2月

ほけんだより  
すこやか

哲多中学校

R4. 2. 1

2月1日は立春です。暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続きます。コロナだけでなくインフルエンザなど他の感染症にも注意が必要です。しっかり手洗い、換気をして、引き続き感染症予防もしていきましょう！



## 試験直前！緊張をほぐすコツ！

### 試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすめです。



### 試験当日

#### ① 腹式呼吸でリラックス

1. ゆっくりと口から息を吐く  
(お腹をへこませる)
2. 吐ききったら鼻から息を吸う  
(お腹を膨らませる)
3. 息をとめる



※これを落ち着くまで繰り返します

#### ② ツボ押しでリラックス

親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押すと緊張がほぐれます。



手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠！適度な緊張は今までの学習の効果を出すためにも必要、とほどよく緊張も受け入れてみてね。みなさんの努力の成果が出ることを願っています！

## しもやけを予防する 4つの㊟！

### ㊟ しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、手袋、マスク、耳あてなどで暖かく。



### ㊟ から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



### ㊟ 気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取り換えを。



### ㊟ めつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。



＼しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を！／

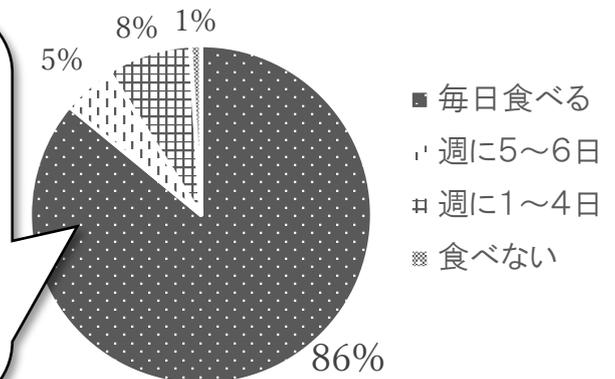
# 給食集会がありました！

1月17日に給食集会がありました。今年のテーマは「朝食」についてでした。健康委員が、朝食クイズや、朝食・生活習慣アンケートの結果、自分でできる朝食の工夫について発表しました。栄養教諭の田邊先生からは、バランスのよい朝食にするためのアドバイスや、朝食がなぜ必要なのかについて話をいただきました。



～アンケート結果より～

哲多中学校で毎日朝食を食べている人は **86%** でした。岡山県では、**毎日朝食を食べる生徒の割合が100%を目標**としています。朝食習慣は、メディアの使用時間や睡眠時間とも関係しています。まずは生活習慣を見直して、毎日朝食を食べる習慣をつけましょう！



どうして朝食が必要なの？ ～田邊先生のお話より～

- ★**元気に活動するため** … 元気に活動するためにはエネルギーが必要！
- ★**成長するための栄養を摂取するため** … 成長期には、1日分+丈夫な体を作るエネルギーが必要！
- ★**食習慣が形成される大事な時期だから** … 子どもの時に身についた食習慣が大人になってもずっと続く。



2年生が考えたクイズでは、朝食を食べる人の方が「成績がよい」「イライラしにくい」「太りにくい」という、朝食を食べるメリットの紹介もありました！

## 3年生紹介！ 朝食おすすめレシピ！

### ★牛乳を使ったコーンスープレシピ★

【用意するもの】

- 市販のコーンスープのもと
- 牛乳

【作り方】

- ① カップにコーンスープのもとを入れる
- ② お湯の代わりに牛乳を注ぐ
- ③ レンジで温める

— 完成！ —



～生徒の感想より～

- 朝は菓子パンだけでは栄養が足りないことや、水分もとった方がいいということを知って驚いた。
- 朝食を抜くのはダイエットにならないというのは思っていたのと違い、間違いだと気づくことができた。
- 朝ごはんは親に任せっきりなので、自分でもできそうなものから作ってみたい。



## スマホの課金ゲーム 誘惑とワナ

ソーシャルゲームは無料で遊べるものも多いですが、ゲームを進めていくところから先は課金しないと進めない…ということも多いですよ。ちょっとだけなら大丈夫、もっとゲームを進めたい！そんな軽い気持ちで始めた課金の先に思わぬ「ワナ」があることも。ゲームの課金には、『誘惑を抑える工夫』が必要です。

### 誘惑とワナ① 「他人への優越感」

… 同じゲームをしている友達に、自分の持っているレアなキャラやアイテムを自慢できる優越感が気持ちいい

### 誘惑とワナ② 「フレンド機能」

… 仲間を増やして一緒にゲームを進めるフレンド機能により、他のプレイヤーが持っているアイテムやキャラが見えるので、自分も欲しくなってしまう

### 誘惑とワナ③ 「話を合わせたい」

… 友達とゲームの話をしていても、課金する人としらない人では話が合わないのに、自分も同じように課金してしまう

## 課金はゴールがない無限階段

一度破格な課金をし始めると、それまで払った金額がもったいなくて、途中でやめられなくなる。金額もどんどん増えていく。でも課金ゲームの場合、その階段の先にゴールはありません。「やめたくてもやめられない」これは薬物などと同じく「依存」に似た状態です。

～課金ゲームを「やめたい！」と思ったら～

- ☑ ソフトやアプリを買うだけで楽しめる、課金しなくてもいいゲームに乗り換えてみる
- ☑ スマホからアプリを消す
- ☑ 他に趣味を探す
- ☑ 自分がどれくらいの金額を課金しているのか把握しておく  
(勝手に引き落とされる形で支払いをしていると、思った以上に課金してしまっていることも)
- ☑ ゲーム友達とはゲーム以外の話をするようお互い相談してみる

「ゲーム依存症（ゲーム症／ゲーム障害）」は、WHO（世界保健機関）も病気と認定しています。自分の力だけではやめられない時は、周りの大人に相談してみましょう。保健室でも相談にのります。