

ほけんだより

2021-2
令和3年5月10日
大阪市立矢田中学校
健康教育部
ほけんしつ

5月の保健目標

規則正しい生活をしよう

ゴールデンウィークにゲームなどに夢中になって夜ふかしたり、食事の時間がバラバラになってしまった人はいないかな？



睡眠で心もからだも健康！

「ちよこっとくらい寝なくたって大丈夫」なんて思っている人はいませんか？質のよい睡眠をきちんととることが心とからだの健康や発達にとっても大切なんです！

睡眠の役割



★脳を休める

脳の神経細胞はたくさんの情報を処理したり、体中にさまざまな命令を出したりしてとても働いています。毎日の睡眠で疲れから回復させることができます。また、睡眠中に記憶が整理され定着します。

★免疫力を高める

睡眠中に最近やウイルスとたたかう免疫力が高まります。睡眠不足により免疫力は下がり、病気にかかりやすくなります。

★成長を助け、疲れから回復させる

睡眠前半に脳下垂体から分泌される成長ホルモンにより骨や筋肉の成長を促しています。また、成長ホルモンには、傷んだ細胞を寝ている間に治す働きもあります。

朝ごはんで元気モリモリ！

「食べる時間がなかったから…」などと言って、朝ごはんを食べない人はいませんか？健康で元気に過ごすためには、必要な栄養を毎日の食事で体に取り入れることが大切です。とりわけ朝ごはんには重要な役割があります。

朝ごはんの役割

★午前中の元気のもとになる 体温を上げる

朝ごはんを食べることで体全体が目覚め、寝ている間に少なくなった栄養を内臓や筋肉に送り届けます。内臓の働きが活発になり体温が上がります。

★脳を元気にする

脳はほかの臓器と違い、ブドウ糖だけをエネルギーのもとにしています。ブドウ糖は体の中にたくさんためておくことができないので、朝ごはんで脳にブドウ糖を補給することが必要なのです。

★排便しやすくなる

腸がよく動くタイミングは、起床後と空腹した後の食後です。朝ごはんの後が排便にピッタリのタイミングなのです。

毎日出してお腹もスッキリ！



排便のコツ

もちろん
朝ごはんを食べる！

バランスのいい三度の食事

起きたらすぐ水か牛乳をコップ1杯飲む

運動をする

ストレスをためない

定期的に排便がなくなり便秘になると、お腹が張る、痛くなる、気分がすっきりしなくなる、イライラする、吹き出物ができやすくなる、などの症状が出てきます。便が長い間腸にとどまるとき、悪玉菌が増えることで骨盤内の血行が悪くなり、自律神経の働きが乱れたりもします。

あなたは大丈夫？

スマホ ネット ゲーム依存になつていませんか？

No.	チェック項目	チェック欄
例	家庭でスマホ等の使い方についてのルールが決まっていない。	<input checked="" type="checkbox"/>
1	食事中もスマホ等を使用していたことがある。	<input type="checkbox"/>
2	スマホ等をやっていると時間が過ぎるのが早いと感じことがある。	<input type="checkbox"/>
3	スマホ等を使いながら外を歩いたり、自転車に乗ったことがある。	<input type="checkbox"/>
4	スマホ等の使用時間が原因で親や家族との会話がない。	<input type="checkbox"/>
5	スマホ等が使用できなくなると急に不安になることがある。	<input type="checkbox"/>
6	スマホ等の使用時間が守れないことがある。	<input type="checkbox"/>
7	スマホ等を使用して気が付くと深夜12時を過ぎていることがある。	<input type="checkbox"/>
8	スマホ等をそばに置いて勉強するなど、片時も離さないことがある。	<input type="checkbox"/>
9	スマホ等の使用について家族に内緒にしたり、ごまかしたりしたことがある。	<input type="checkbox"/>
10	スマホ等以外の趣味や楽しみへの関心がないと思うことがある。	<input type="checkbox"/>

出典：北海道子どもの生活習慣づくり実行委員会

*スマホ等…スマホや携帯式ゲームインターネットなどの電子メディア

1つでも□があればスマホ等の使用状況を確認しましょう

2017 年度の厚生労働省研究班が実施した調査によると、約 93 万人の中高生にネット、ゲーム依存の恐れがある、という結果が出ました。

中高生の約 7 人に 1 人 もしかしたらもっと増えているかも…誰にも起こりうることで、決して他人事ではありません。

楽しく安全にスマホなどを使うには

ルールを決めてメリハリのある生活を

家族といっしょにルールを決めて、のめり込まないように使うことが大切です。

たとえば…

★1 日〇時間以内にする（食事中は使わない）

★親や先生に見せられないことはしない

★課金するときは保護者に

許可をもらう



知っていますか？

「ガチャ」の危険性

オンラインゲームの「ガチャ」は、ギャンブルと同じように射幸（偶然に得られる成功や利益を当てにすること）例えるなら「ラッキー」性が強く、ガチャからギャンブルなどにつながる危険性があります。

ゲームにのめり込んでいませんか？

医療機関の調査によると、ギャンブルの開始年齢の多くは 20 歳ごろで、25 歳ごろからギャンブルのための借金などの問題が起これり始めているとのことです。

ゲーム依存が続くと、ギャンブルなどの依存症になる危険性があるので、きちんとルールを決めてのめり込まないように気をつけましょう。



WHO が認定した病気「ゲーム障害」

2019 年、WHO (世界保健機関) が「ゲーム障害」を病気に認定しました。

診断基準を簡単に書くと

①自分でコントロールできない

②日常生活で他よりゲームを優先する

③生活に支障が出てもゲームをやりつづけるです。

さらに、このような状況が④1 年続くことが診断基準です。また、たとえ 1 年未満でも、症状が重い場合も「ゲーム障害」と診断されます。