ほけんだより12月号

大田区立
石川台中学校
保健室 R4.12.1

今年も終わりが近づいてきました。3年生は進路決定に向けて、気持ちが落ち着かないこともあるかもしれません。自分の望む道と良いご縁があるように、あきらめずに努力を積み重ねましょう。
乾燥する季節ですので、保湿とこまめな水分補給を忘れずに。あとはしっかり寝ること！

睡眠のウソ？ホント？

Q 日本の学生は世界一睡眠時間が短い!?

ホント！

日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いんだって!!

Q 睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態!?

ホント！

4時間睡眠を続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。
勉強に集中できないわけだ。こんな状態で運動は絶対だめ！

Q 寝だめは意味がない!?

ホント！

週末に平日より3時間以上多く寝ていたら睡眠不足かも！長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることが大事！

Q 睡眠不足だと太りやすくなる!?

ホント！

寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に！
油っこい食べ物が欲しくなったり、食べすぎたりしやすくなるよ！

睡眠で大切なポイント

ベストな睡眠時間を知ろう

長く眠れば良いというわけではありません。睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストな睡眠時間です。

体内時計を意識しよう

夜ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされて、約14時間後に自然と眠くなります。

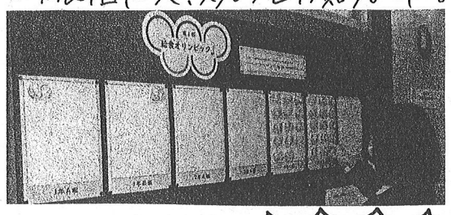
いつもと違う睡眠に要注意

いびきがうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡感がない、寝つけないなど、いつもと違う状態が続いているようなら、早めに病院で相談しましょう。

給食オリンピックの成果

11月、どのクラスも「しっかり食べきろう」という気持ちをもって取り組んでくれた様子が伝わってとてもうれしいです。
一度も完食できなかったクラスもありますが、以前の残菜量からは格段に減ったようです。努力は決して無駄ではありませんよ！

▽完食1回につき、スタンプを1つ貼りました。



※12月15日時点

10月の残菜率 4.6 % → 11月の残菜率 2.7 %　1.9%のマイナス

量にすると10月は約10人分だったのが、11月は約6人分になったそうです！すごい!!

給食オリンピックは一旦終わりますが、生き物や食べ物に関わる人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、これからも「残さず食べる」を続けてくださいね。

12月1日は世界エイズデー

HIV感染　体の中にHIV（ヒト免疫不全ウイルス）が存在している状態。自覚症状はほとんどなし。

AIDS（エイズ）　HIVによって体の免疫力が低下し、日和見感染症など様々な合併症が出た状態。ただし治療により免疫力を回復させることができる。

- HIV感染原因の約8割はセックス
  今はNO SEX！大人になったらSAFE SEX！
- こんなことではうつらない
  同じはしやグラスを使う・蚊に刺される
  プール、温泉　咳、くしゃみ、汗、涙　便座

みなさんの中には、恋をしている人、パートナーがいる人、性行動に興味がある人、全く興味のない人、嫌悪感のある人、いろいろだと思いますが、今月は12月1日のエイズデーにちなんで、自分の性行動について考えてみてほしいです。性行為の結果、万が一妊娠したら…性感染症にかかったら…今のみなさん一人では対応できません。「生徒」のうちはNO SEXです！

2015年の調査では、中学生の性交経験率は男子で3.7%、女子で4.5%でした。緩やかな増加傾向ではありますが、中学生では経験のない人がほとんどなのです。もしも「みんなもう経験している」なんて思っている人がいたら、それは間違いですよ。間違った情報に流されず、自分も相手も大切にできる人でいてください。性に興味を持つのは健全なことですし、子どもが欲しい人や特定のパートナーがいる人にとってはとても大切なことです。

不安に思っていることや、困っていることがあったら、いつでも保健室に話しに来てくださいね。

聴く力を育てよう

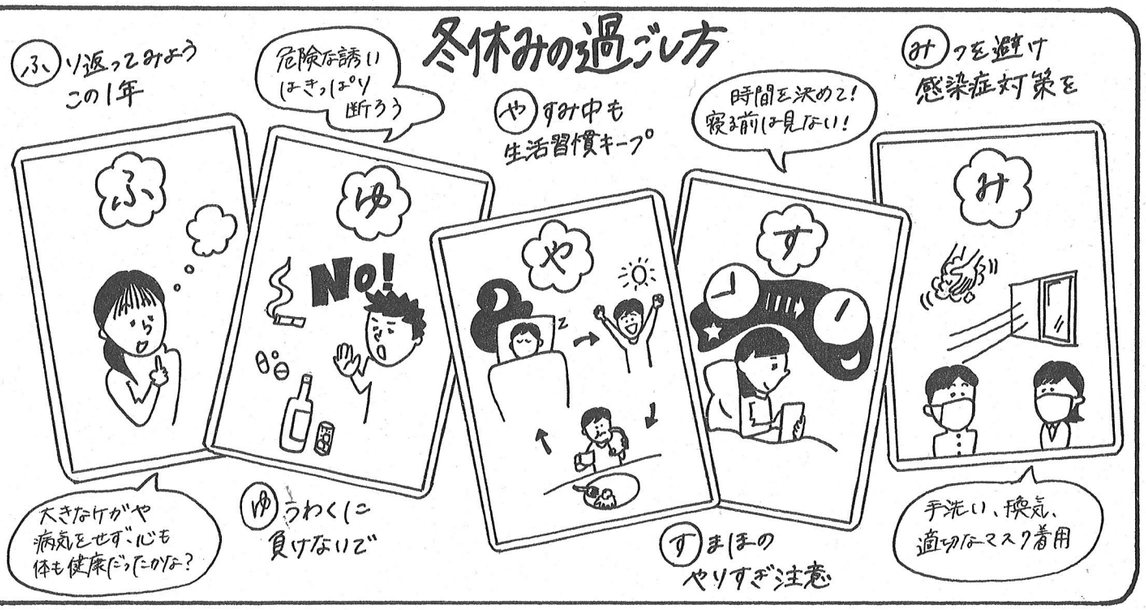
聴く力とは、「相手を理解する力」です。人の話をきくときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、右のポイントに気をつけましょう。

聴く力を身につけると、コミュニケーション力が高まり、まわりの人との信頼関係をつくりやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっと友だちはあなたの良さをわかってくれますよ。

ポイント

① 自分の解釈を加えないで、相手の話をありのままきく（途中で口を挟まない）

② 表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージに注意する

③ 相手が大切にしたいと思っていることを尊重する

冬休みの過ごし方