



保健だより 10月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



令和元年10月16日
鳥取商業高等学校

今月は、18日実施予定の強歩大会に向けて、保健委員からのメッセージをお伝えします！

強歩大会に備えて、準備しよう！

早寝早起き・朝ごはんを食べる



準備運動、ストレッチを行う
日頃から歩いて、体調を整えておく

履きなれた靴で歩こう
(湖山池周囲を26.2 km歩きます！)

① 水分補給

長い距離を歩くために、水分補給は欠かせません。その日があまり暑くなくても、のどが渇いていないと思っても、知らないうちに脱水症状を起こすかもしれません！水・お茶だけでなく、スポーツ飲料を飲むことも効果的です。

② 友達と会話をはずませながら歩く

長い距離を歩くには、それなりの時間がかかります。友達と会話を弾ませることで、退屈感や疲労感を忘れることができます。とにかくいっぱい話して楽しく歩きましょう！（2-1 田井佑天、宮城祐志）

(イラスト 2-3 松田琴里)

健康教育プロジェクト③「こころ」について

スマホ・ネット依存の危険

(1-1 加藤龍之介)

▼「ネット依存」になっていませんか？チェックしてみよう！（3つ以上、当てはまったら危険）

- ① 家族や友達というよりインターネットをしているほうが楽しいと思う
- ② 気がつくと何時間もインターネットをしている
- ③ 誰かにやめるように言われると腹が立つ
- ④ しなくてはならないことがあってもインターネットを優先する
- ⑤ 現実と仮想の境が分らない
- ⑥ スマホを忘れると家に取りに帰る
- ⑦ 通学の移動中、乗り換えの時もスマホをしている
- ⑧ 布団の中でもスマホをしている
- ⑨ スマホをしたまま寝てしまう
- ⑩ スマホがないと不安に思う

▼「依存症」は心身への影響があります！スマホの扱い方について、ちゃんと考えてほしいです！

【身体】目が悪くなる。運動不足になる。頭痛・肩こり・倦怠感。

【心】思考能力が停止。攻撃的になったり、無気力になったりする。感情がコントロールできない。

【社会性】朝起きられない。学校に行けなくなる。

マイナスをプラスに変える適応機制

(2-5 中村知樹)

▼1年の保健でも学習しますが、心の安定を図るために、以下の方法を試みてはどうでしょうか…

【昇華】反社会的な欲求や感情を、スポーツや芸術などの社会的・文化的に価値の高い行動へと置き換え、そこへ向かうエネルギーに変換する方法。

【同一視】自分にはない名声や権威ある人に、自分を近づけることによって自分を高めようとする方法。