



ほけんだより～冬休み号～
令和5年12月
大原中学校保健室

保健目標：エイズを正しく知ろう・室内の換気に気をつけよう
安全目標：情報モラルについて考えよう

11月24日（金）講師の山本先生による「思春期の心の健康づくりに関する特設授業」がありました。その事前学習として、保健・体育の卓林先生より、次世代の健康づくり副読本「心のタネ」の“ストレスとストレス反応”について学びました。そして当日の特設授業を聞いた生徒からは、“心の病は5人に1人は起こるほど身近なこと・沖縄県の現状について知れた・ストレス対処法について学べて良かった”という感想が多くありました。また、それぞれの個性の尊重や多様な性がある事を知るきっかけとなり、自分も周りの人も大切にできるようになりたいという気持ちになった人もたくさんいました。



保健・給食委員会による活動
♡世界エイズデーについて
♡レッドリボンとは
♡エイズや性に関する図書の紹介
♡レッドリボンや掲示物の作成



みんなで準備中♪

令和5年度 思春期の心の健康づくりに関する特設授業
竹富町立大原中学校
2023.11.24

学校から始まる、『こころのタネ』を活用したこころの健康づくり

沖縄県—沖縄県医師会次世代の健康づくり推進事業
作成班班長 / 検討委員会委員
山本クリニック / EAP産業ストレス研究所
山本和儀

思春期の心の健康づくり特設授業



講師・山本クリニック
院長 山本 和儀 氏

本日のお話

1. こころの健康とは
2. 沖縄県民の命が危ない
3. 沖縄県と沖縄県医師会が取り組んでいる次世代の健康づくり推進事業と『こころのタネ』を活用したこころの健康づくり
4. 思春期に多い性の悩みと多様な性、トランスジェンダー



☆ストレス対処法☆

- ①リラックスする（呼吸法もその一つ）
- ②相談する
- ③チャレンジする

ストレス対処法を活用して、“柔軟な心”を育てよう



図書館の本も、ぜひ借りてみてね！



エイズって何？

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気です。
HIV＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症は予防できます。

どうやって感染するの？

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活のなかで感染することはありません。
感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。
保健所では名前や住所を知らずに無料で検査できます。



なんでダメなの？ お酒とたばこ



脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

若 いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

☆保護者の皆さまへお知らせ☆

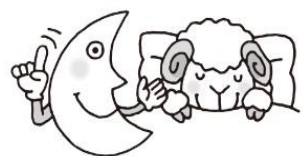
〈スクールカウンセラー来校日〉

1/26（金）13：45～16：45

・担任か、担当（新城）までお申し込みください。



※人数等によってご希望通りいかない場合もありますのでご了承ください。



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに

だいいづ せきしやうじ かん
第一歩となる起床時間は
めざ いてい
目覚ましをかけて一定に。

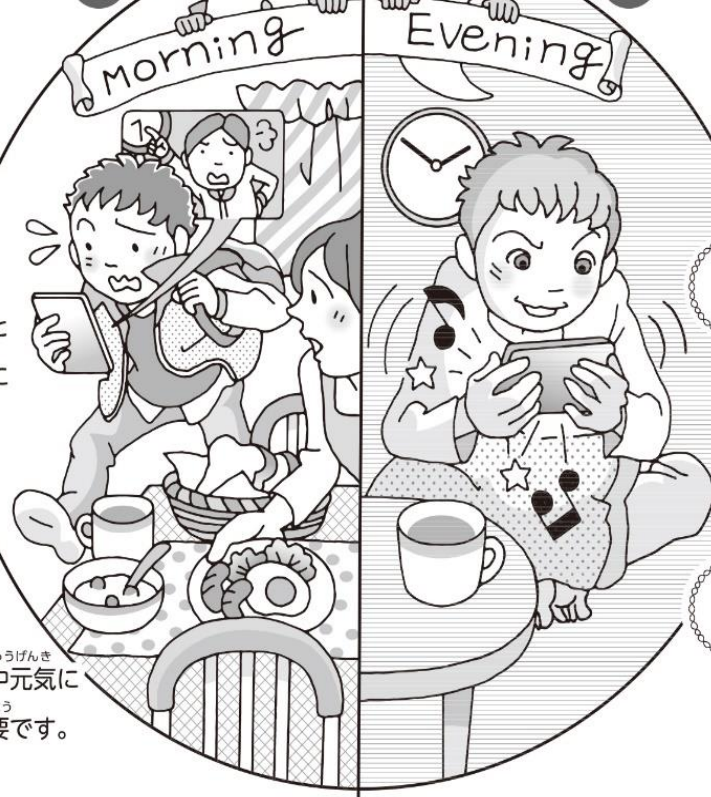
ヒント2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう

のう からだ たいやう ひかり あ
脳と体は、太陽の光を浴びると
すいみん めざ
睡眠モードから目覚めモードに
きか
切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも
意外と大切

よるねむ
夜眠りやすくするために、日中元気に
かつどう ほきゆう じゆうよう
活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな？



ヒント4 エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに

たいがい で
カフェインは体外に出るまでに時
かん ねむ
間がかかり、眠れなくなりがち。
りによさ よう よる お げんいん
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG

ひかり しげき のう からだ すいみん
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
きか
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう

お じかん ぎやくさん じぶん ひつ
起きる時間から逆算して自分に必
よう すいみん じ かん かく ほ
要な睡眠時間を確保しましょう。

ふゆやす げん き す すいみん
冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。
しんぱい ほけんしつ はなし き
心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。
あか ひかり ぶんびつ と あさ たいやう ひかり あ
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める
ぎやく よるおそ あか ひかり あ りよう すく すいみん わる えいきよう で
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

か ぜ
風邪
かな？
おも
と思ったら...

すい みん
睡眠をとる
ゆっくり休むが一番。
やす
休むことで、体にある
かい ふくりよく びやうげんきん たたか
回復力や病原菌と戦う
ちから たか
力を高めることができます。



水分補給

だつしじやうたい
脱水状態にならないよ
い しきでき すいみん
うに、意識的に水分を
とりましょう。冷たい
しつおん
ものより室温くらいの
ものがオススメ。



栄養補給

さい きん せきやう
細菌やウイルスと戦うため
しよくじ
に、食事をしましょう。お
かゆややわらかく煮たうど
んなどがオススメです。のどが痛いときは
ゼリーなど食べやすいものをとりましょう。

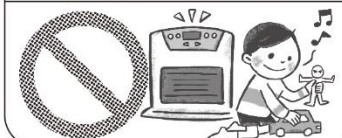


やけどに気をつけよう！
さむ とき
寒 い時はこたつやカイロなどを使って
あたた す
温かく過ごしたいですね。でもこんなこ
をしていると、おも
とをしていると、思わぬケガにつながって
しまうかもしれません。

カイロを貼ったまま寝る



だん ぼう き ぐ ちか あそ
暖房器具の近くで遊ぶ



こたつや電気毛布を使って寝る



ただ つか かた あん ぜん あたた
正しい使い方をして、安全に温まりましょう



年末年始は、特に交通安全に気をつ
けて、また元気いっぱい3学期に会
いましょう。よいお正月を過ごしてね

2023.12.21 大原中保健室より