

とほけんだより11月

令和5年11月1日
南知多町立篠島中学校
保健室

明日葉祭や御幣鯛奉納祭を終え、少しゆったりとした時期になりましたね。今月は4連休もあるので、秋を楽しみながら心も身体もしっかり休めてくださいね🍁

篠中生大丈夫!? こわーいメディアの真実

先月号に引き続き、今月号もメディア機器についての記事です。スマートフォンやタブレット、パソコンはどんどん便利なものへと進化して今や生活の一部であり、手放すのは難しいものとなっていますよね。

しかし!! そんな便利なメディア機器にも健康に悪影響を及ぼす危険性があります。危険性を十分に理解して、メディア機器を上手に活用していきなるといいます。

テレビよりスマートフォンの方が危険!?

テレビは2時間見ると眠りが悪くなると言われていますが、スマートフォンは脳に与える刺激がとても強いので30分で眠りが悪くなると言われています。

スマートフォンはテレビと違い、早送りやCMもスキップでき、好きなものを繰り返し見たり、検索することもできます。こういった違いが脳に大きく影響を与えます。



スマートフォンやゲームで人間らしさがなくなる!?

スマートフォンやゲームは、脳の中でも特に前頭前野と呼ばれる部分に大きく影響を与えます。

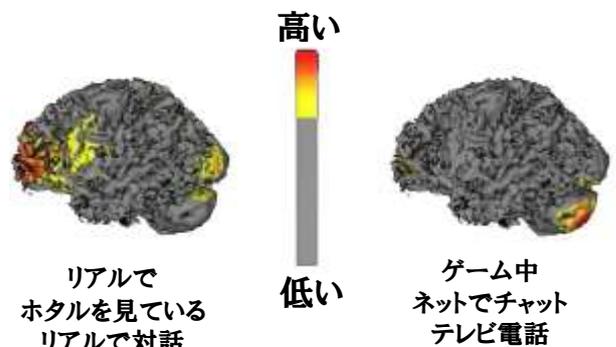
前頭前野は【考える、発明、思いやり、我慢、挑戦、集中】に関する働きを担っており、働きが悪くなると怒りっぽくなったり、喜びを感じにくくなったり、意欲が湧かなかったりします。

前頭前野の大きさ



スマートフォンやゲームは違法薬物と同じ影響がある!?

スマートフォンやゲームは脳の働きを悪くしてしまいます。この言葉を聞くと「ゲームも頭使ってるもん!」と声が返ってきそうですが...



と脳の働きが全然違うことが分かります! ※学級掲示か篠中ホームページでカラー版を見てください。

また、ゲーム障がい(ネット依存)と言われるほど重症化すると、違法薬物のコカイン乱用者と同様の脳の萎縮がみられます。スマートフォンやゲームは年齢を問わず容易に手が届くものなのに、とても怖いですよ...



第6回ほめほめタイム

1年生 ■■■■ さん



勉強や部活に対して努力家なところや困っている人に気付いて声をかける優しい姿をステキだと思っている級友が多くいました。感想では「ありがとう。これからも勉強や部活を頑張ります！」と感謝を伝えつつ今後に向けて意気込みを見せてくれました。

2年生 ■■■■ さん

“今”を楽しみ元気いっぱいなところや授業に対して積極的な姿勢をステキだと思っている級友が多くいました。感想では「多くの人が「元気！」と言ってくれたので、もっと「元気！」と言ってもらえるように頑張ります！」と篠中に元気を届けてくれるようです☆



3年生 ■■■■ さん



周りを見て行動できる優しさと気配り上手な姿やアニメ・漫画が好きで趣味に熱中している姿をステキだと思っている級友が多くいました。感想では「今日一日頑張れそうです」と級友からの言葉を糧に、努力を誓う姿が見られました。

3年生 ■■■■ さん

運動神経がよく特にバスケや野球をしている姿をステキだと思う級友が多くいました。また、優しい性格から「弟思い」「気遣いができる」「言葉選びが上手い」といった声も多くありました。保健室でもよくお手伝いを頼まれてくれています。



3年生 ■■■■ さん



好きなことへの情熱や優しく面倒見のよいところをステキだと思っている級友が多くいました。最近も困っている下級生に対し自ら手伝っている姿を見て、心がほっこりしました。感想では「嬉しかったです」と自分のよさを伝えてもらう喜びを感じたようです。

保護者様へのご案内

11月7日(火)授業参観後の6時間目に第2回学校保健委員会が開催されます。今回の会ではスクールソーシャルワーカーの湊(みなと)先生を講師に招き、「『性の多様性』について触れ自分らしさとは何なのか。」についてご講演いただきます。お忙しいところ恐縮ではありますが、ぜひ保護者様にもご参観いただければと思います。よろしくお願いいたします。