



令和3年1月号 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

年が明けましたね。皆さんは年末年始、どのように過ごしましたか？「一年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか？「物事をやり遂げるためにはきちんと計画を立ててから始めるべきである。」という意味です。更に、「どんなことでも、やり遂げるためにはきちんと計画を立ててから始めなさい」という戒めの意味もあります。今年にはどんな1年にしたいですか？昨年にはできなかったことを思い出してみてください。このような環境下なので、出来ることには限りがあるかもしれませんが今年はそのができるように目標を立ててみると良いのではないのでしょうか？

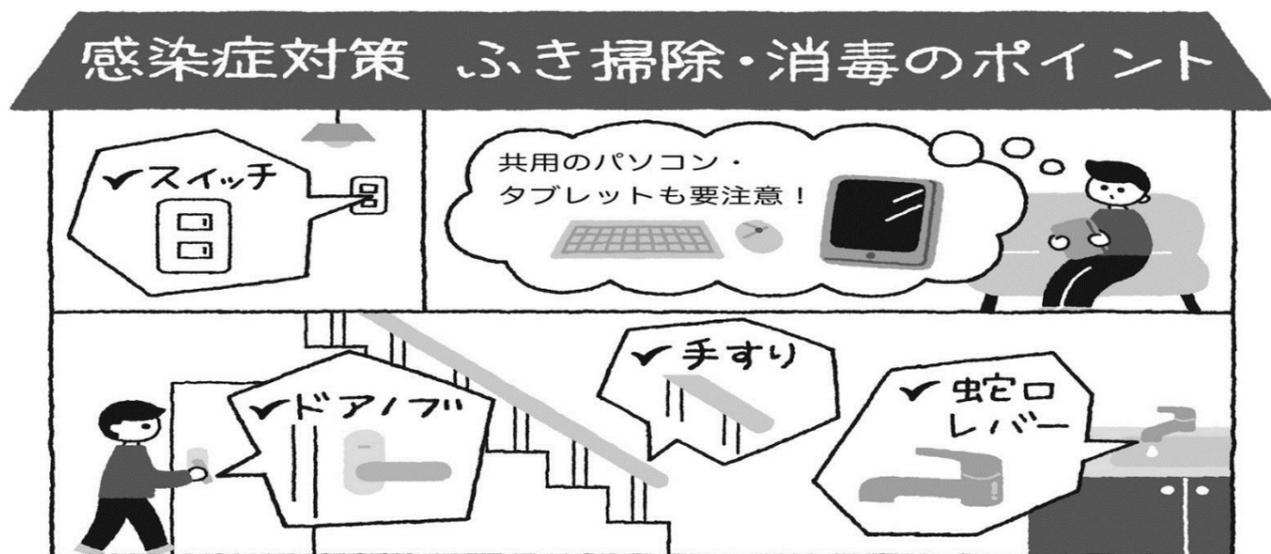


## ●体調管理はどうですか？●

みなさんは「正月病」という言葉をご存知ですか？正月病とは、年末年始の休み明けに「なんだか眠い」「だるくて疲れやすい」などの不調のことを言います。正月病の要因として3つの乱れが短期間で行われていることが挙げられています。①「食生活の乱れ」②「生活リズムの乱れ」③「睡眠リズムの乱れ」そして体以外にも、「心の正月病」にも注意が必要です。やる気のない状態が続いてしまう季節性の“うつ”のような状態のことです。日照時間が短くなることで、セロトニンという幸福感を感じさせるホルモンの分泌が減少しやすくなってしまふことで起こりやすいと言われています。対策をいくつか紹介するので実践してみてください。

- ◎起きたら太陽の光を浴びましょう
- ◎胃腸に負担がかかりやすい食べすぎは控えましょう
- ◎外出の機会が減り、運動不足も心配です。少しの時間で良いので室内でも軽く体を動かして下さい

## ●改めて確認です●



## ～マラソン強歩大会の準備をしましょう～

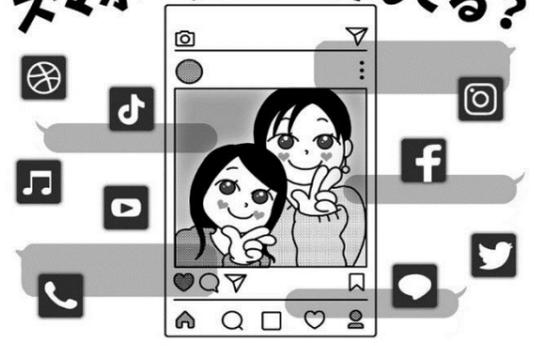
マラソン強歩大会の季節がやってきました。今年2月12日(金)にマラソン強歩大会が開催される予定となっています。今年1年生、2年生共に初めてのマラソン大会になりますね。3学期の体育の授業では持久走を行い、体を鍛え、コンディションを整えていくことと思います。自分の体調をよく考えた上で、練習、本番に臨みましょう。



### お知らせ

1月12日に皆さんのご家庭に持久走事前調査書を配ります。  
必要事項を記入して15日までに必ず学校に提出してください。

## スマホ・安全に使えてる？



皆さん、SNSは利用していますか？きっと多くの人が何かしらのSNSを利用している時代だと思います。とても便利なSNSですが、使い方に気を付けないと、思わぬトラブルに巻き込まれてしまうことがあります。今までSNSについては学年や担任の先生、外部の講師の方が講演をしてくださったりしているので分かっていることも多いと思いますが、いくつか大切なことをまとめてみました。改めて使い方について考えるきっかけ作りになればと思います。

- 相手の立場に立って考えてみよう  
→文章を送る前に、もう一度読み返して相手の立場になって送られる相手の気持ちになってください。また、相手の場所や状況を想像して時には返信を待つ余裕も必要です。
- 他人への誹謗中傷はしない  
→当たり前のことですが、自分もされたくないですね。
- 情報を悪用されないように注意する  
→個人情報を晒すことはもちろんだめですが、自宅を特定できるような背景などが写っていないか、個人を特定する情報がないかよく確認しましょう。
- 困ったときはすぐ相談  
→自分だけで判断、解決しようと思わずに保護者や先生など自分が信頼できる人に話してみよう。もし、身近で相談できる人がいないと思ったら「24時間いじめ相談ダイヤル・・・0570-0-78310」などの専門ダイヤルもあるので相談してみてください。