

# ほけんだより

市川市立第四中学校 保健室



12月22日は、<sup>とうじ</sup>冬至。太陽が戻ってくる日という意味で「一陽来復」とも言います。物事が良いほうに向かうという意味にもつかわれる言葉です。

今年もいろいろなことがありました。冬至を境に日が少しずつ長くなるように良いこと・うれしいことが少しずつ増えていくといいですね。

## アウトメディアにチャレンジしよう！

みなさんはインターネット（You Tube や SNS）やゲームなど、メディアとどのようにつき合っていますか？気分転換の度をを超えてしまうと、自分の体を壊すだけでなく周囲に心配や迷惑をかけてしまうかもしれません。

もうすぐ冬休みです。長期休みはネットやゲームに向かう時間が長くなりがちです。自分の使い方を振り返り、適切な付き合い方を考えてみましょう。

### こころへの影響

- 感情をコントロールできなくなる
- 相手の表情を読み取れなくなる
- 攻撃的になる
- 現実社会とネット社会での常識のズレが起こる など

### からだへの影響

- 視力が下がる
- 運動不足になる
- 頭痛や肩こり
- 寝不足からくるだるさ など

### 社会性への影響

- 寝不足で朝起きられない
- 学校へ行けない
- 根気が必要な活動に取り組めない
- 現実のひととのコミュニケーションがうまくできなくなる など



ネットやゲームよりもおしゃべりを！

## ストレッチ体操でリフレッシュ

寒くなると体を動かす機会が減り、運動不足になりがちです。場所を選ばず手軽にできるストレッチ体操は、筋肉をほぐし、血液やリンパの流れを活発にする効果があります。朝起きたときや寝る前、勉強の合間などにストレッチ体操を行って、筋肉に心地よい刺激を与えましょう。

①



両手を頭の上で組んで、大きく伸びをします。5秒間止めて、力を抜きます。

②



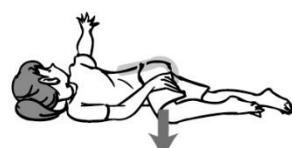
片方のひじをもう片方の手で持って伸ばします。10秒くらい伸ばして力を抜きます。反対側も同じように行います。

③



寝た姿勢で伸びをします。深呼吸しながら気持ちのいいところで止め、ゆっくり力を抜きます。

④



両肩を床につけたまま、ひざを反対側の脚の外側に向かってゆっくり折り曲げ、10秒間止めます。反対の脚も同様に行います。

### ストレッチ体操のコツ

ゆっくりと徐々に、力を入れ過ぎないで行う  
反動やはずみをつけない  
呼吸は止めない（自然な呼吸で）  
伸ばしているところに意識を集中する  
気持ちのいい刺激を感じるところで10～30秒止める

MIZUNO

自宅でできる  
かんたん運動動画→



〇そっと悩みを相談してね〇

中高生「SNS相談@ちば」



☆毎週火・木・日曜日 18時～22時

※令和5年1/5（木）～1/10（火）は毎日（学校外のカウンセラーに気軽に、誰にも知られずに相談できます。）

★子どもと親のサポートセンター 0120-415-446（24時間）  
★24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310（24時間）  
★Eメール相談 saposoudan@chiba-c.ed.jp

### 冬のおひさま よい友だちは...

あなたにとって「親友」とは？  
何でも話せる、一緒にいて楽しい、  
どれだけでもしゃべってられる、けんかしても仲直りできる…かけがえのない存在ですね。英語には、こんなことわざがあるそうです。

A good friend is as the sun in winter.  
(よい友だちは、冬のおひさまのようなもの)

インターネットやメールを通じて、会ったこともない「友だち」がたくさんできる時代ですが、「冬のおひさま」のような友だちを、一生の間に1人でも持つことができれば幸せですね。