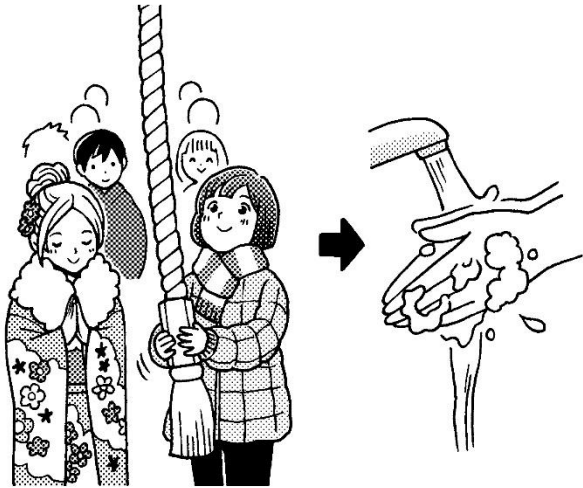


心身ともに充実した冬休みにしよう

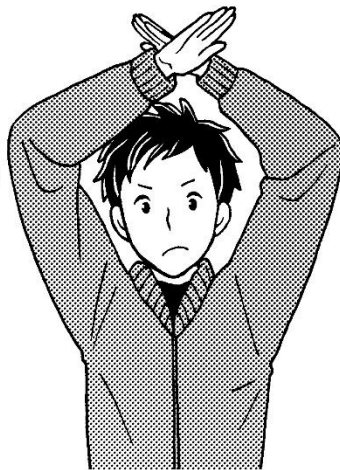
😊 冬休みも健康に過ごすために



混雑、密集した場所から帰ったら手洗い・うがい



体調が悪いときは、ゆっくり休もう



危険な誘いを受けたらその場から離れて、すぐに信頼できる大人に相談しよう

©少年写真新聞社2024

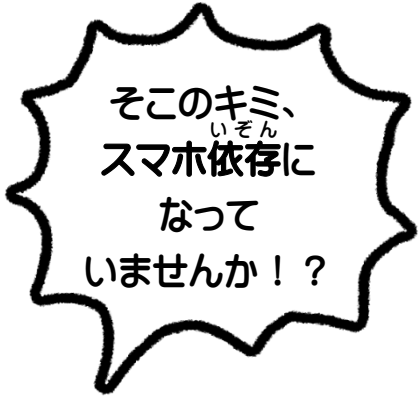
お酒もタバコも、親せき、先輩等、身近な人の誘いがきっかけになることが多く、ことわりづらい状況ですが、「自分はいりません、(運動しているから、ニオイが無理なので、ぜんそくだから、胃が弱いから等)」とはっきりことわる、その場から去る、その人と距離を置く、SNSは無視する。できる方法でことわろう。危険ドラッグやSNSの怪しい誘いも、勇気を持ってことわる！警察や相談機関に連絡する！

なんとなく心身が不調？・・・自律神経が乱れているかも、整える生活をしてみて！

- ① 朝起きたら1杯の水を飲む＝胃腸がめざめる
- ② 1：2の呼吸法(すって1.2.3.4はいて1.2.3.4.5.6.7.8)＝リラックス
- ③ 39～40℃位のお風呂にゆっくりつかる＝ぐっすりねむれる
- ④ 30分早起きして朝日を浴び、ふとんの上でストレッチ＝自律神経が一日安定する
- ⑤ 昼間に15～20分は歩く＝質のよい睡眠がとれる

肩こりめまい頭痛
だるいイライラ





脳の前頭葉にある「^{ぜんとうぜんや}前頭前野」のはたらきは、

- 1. 考える・発明する
 - 2. 人を思いやる
 - 3. がまんする
 - 4. 挑戦する
 - 5. 集中する
- より人間らしく生きていくために、とても大切なはたらきです。

ところがデジタル活動中は、脳を使っているようでいて、実は前頭前野に血液が届いていない＝活動していない状態。前頭前野のはたらきが完成するのは20～30才代。ずっとスマホづけ生活をしていたら・・・

前頭前野が活動するのはたとえばこんな時→人とリアルで対話している／リアルでホタルを見ている

考えない、がまんできない、がんばれない大人になってしまう



自分がヤバイと思ったら・・・自分の大切なことは何？

- ⇒ スマホは寝室に置かない(電源切る・めざましはめざまし時計で)
- ⇒ スクリーンタイムは2時間以下
- ⇒ 運動して脳の機能を正常化する、歩くなど、どんな運動でもOK (集中力↑ストレスへの耐性つく、記憶力強化される)

*参考:講演会「スマホ依存症!?スマホの脳への影響 はらだメンタルクリニック原田久 Dr.



藤沢市学校保健会第67回学校保健大会のご案内

【主催】 藤沢市学校保健会 藤沢市教育委員会
 【後援】 藤沢市医師会 藤沢市歯科医師会 藤沢市薬剤師会

1. 研究発表

「OD(オーバードーズ)を理解する」
 学校薬剤師部会 小林 拓軌 先生

2. 講演

「児童生徒の健やかな発育発達のための栄養・食事」
 講師 飯田 綾香 氏
 神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 栄養学科講師

【受賞歴】

○第42回日本臨床栄養学会総会・第41回日本臨床栄養協会総会・第18回大連合大会にて 若手奨励賞受賞

○第8回アジア栄養士会議にて

Excellent(エクセレント) Poster(ポスター) Award(アワード)を受賞

【研究】

- 学校における食育推進に関する研究
- 特別支援学校における栄養管理に関する研究
- 肝疾患(非アルコール性脂肪肝炎)の栄養療法に関する基礎的研究



*次の URL (<https://youtu.be/MEQfbrHTZB0>)または上の二次元コードよりご視聴ください。【配信期間】2024年(令和6年)11月13日(水)～2025年(令和7年)1月14日(火)

保護者のみなさま、こちらは先月プリントでお知らせしたご案内です。1は、今問題になっている、市販薬などの過剰服用「オーバードーズ」についてです。発表者の小林先生は、本校の学校薬剤師さんです。2の講演は、そもそもなぜバランスよく食べなければいけないのか、朝食の効果は？などの内容が含まれていますので、中学生子育て中のご家庭でぜひご覧になっていただければと思います。