



12月☆保健だよ！

2024年12月23日 鵜沼中・保健室（斉藤・鈴木）
学校HPにも掲載しています。



2024年も、残すところあと9日！

ついこの間ハロウィンが終わったかと思えば、町中にはクリスマスソングが聴こえてくるようになりました。クリスマスが終われば大晦日、お正月…日本の年末は大忙しですね。

中学生のみなさんも、やらなければならないことや、がまんしなければならない事がたくさんあって、心も体も忙しい時ですね。冬休みは学校がない分、塾や部活、お家の手伝いなどしながら、自分の時間も大事にしてほしいと思います。



生活リズムを崩さないこと！！！！

好きなこと、楽しいことを存分にやるのはいいことですが、そのせいで寝るのが遅くなったり…食事を摂るべきタイミングで摂らなったり…ということがないように気を付けましょう。

楽しい行事が目白押しな季節だからこそ、生活リズムが崩れてしまったら素早く立て直していく意識が大切です。（立て直せないと、冬休み明けがづらいよ～）

明日の自分は今の自分が作ります。ちょっと先の自分を想像して、どうなっていたいのかをイメージすれば、今何をしなければいけないのかわかってきます。

やらなければいけないのはわかっているけど面倒くさいと思ったり、誘惑に勝てなかったりすることもあられるでしょう。（人間ですもの。）だからこそ、自分の時間ができたときには思いきり好きなことをして、それ以外は切り替えていけるように、メリハリのつけられる心を育てていきましょう。

○デジタルデトックスのすすめ

やらなければいけないことや、本当にやりたいことがあるにもかかわらず、ついついスマホを見てしまい、気づいたらすごく時間が経っている…！
なんてことはありませんか？

スマホは、見たい、使いたいと思わせる仕掛けを考えるプロが作っていますから、1度見てしまうとなかなか手放せなくなってしまうのです。

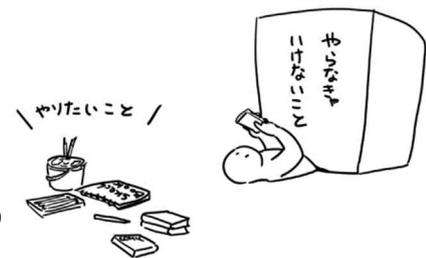
1日の理想的な使用時間は2～3時間以下とされています。

スマホの使い過ぎが習慣化すると、情報のインプットが多過ぎて「脳疲労」の状態に陥り、脳の情報処理機能が低下してしまいます。やる気がでない、ぼーっとする、イライラする、ぐっすり眠れない…こんな症状があったら脳疲労かもしれません。

流し見しているYou TubeやTikTokだって、立派な情報源です。脳を休めているようでいて、実際は脳疲労の原因になっていることも。

とはいえ、調べ物や、勉強のために動画を見ることもあると思うので、使用時間に関しては一概には言えませんが、やらなければならないことを後回しにしてだらだらと触ってしまう時間（心理学の用語では、「逃避行動」と呼びます。）を減らせるといいですね！

「ずっと触らない」は現実的ではないので、「友達や家族と一緒にいるときは触らないで、直接コミュニケーションをとることを心掛ける」、「あえて電波の届かない自然の中へ出かけてみる」など、できそうなルールを決めて、デジタルデトックスする日を設けてみましょう。



イラスト：バーごまさん提供。
共感する人、多いんじゃないですか～？！（何を隠そう斉藤が1番共感しています）
ネットでたまたま見つけたイラストなのですが、「中学生が無駄な時間を過ごさないように、役に立てるなら…！」とイラストの使用を許可してくださいました。

参考文献：<https://tokyo-brain.clinic/others/tms/6189>

■お酒の誘惑にご用心！

特に年末年始は要注意！飲酒のきっかけの多くは大人と一緒にいる場面とされています。

中学生は体つきが大人に近づいているとはいえ、中身はまだまだ発達途中の未完成の状態です。子どもは大人に比べてアルコールを分解する酵素の働きが弱く、体や脳への害も出やすいです。

大人の人から「飲むか？」なんてすすめられても、友達同士のノリで「飲んじゃう？」っていう流れになっても、キッパリ「飲まない！」「やめようよ！」と言えるのがかっこいい振る舞いです。



「コジコジにきいてみた。モヤモヤ問答集」



みなさんは「コジコジ」って知っていますか？

「ちびまる子ちゃん」で有名なさくらももこさんの作品で、メルヘンランドに住むちょっと不思議な仲間たちのお話です。20数年前にはテレビアニメも放映されていました。

今、保健室では空前のコジコジブームが到来しています。

コジコジのキュートな見た目と、ふざけたことを言っているようで実は真理をついているのではと思わされる鋭いセリフに魅了され、ことあるごとにコジコジになりきってセリフを言い合いながら楽しく仕事をしています。

そんな中で見つけたのは、コジコジが作中で放った名言の数々が凝縮された一冊「コジコジにきいてみた。モヤモヤ問答集」。

私のお気に入りの回答は、将来何になりたいのかと聞かれてコジコジが答えた代表的な名言、

「コジコジは生まれた時からずーっと将来もコジコジはコジコジだよ」

そりゃそうだ。…いやいや、そういうことではなくて…なんて思いながらも、誰もがああなりたい、こうだったらいいのにと思いながら生きています中、何に憧れるでもなく、ただただ「自分」を正在しているコジコジに妙に感心したりしなかったり。

もう一つは、飛べるはずの友達が精神的なショックから飛べなくなってしまい、そのせいで大事な仕事ができなくなりそうで、みんなが焦っているときの一言、

「飛べない時はゆっくり休めばいいじゃん。仕方ないよ、飛べないんだからさ」

この一言で友達は精神的なストレスから解放され、無事に飛べるようになり、大事な仕事にも間に合いました。保健室にも、こういう人たくさん来ます。本当にできないときは休んでいいんだよ。

本は保健室にあるので、あなたのお気に入りの一言を見つけに来てくださいね。