



保健室での一年を振り返って

高岡市立芳野中学校 令和3年12月

12月となりました。寒い日が続いていますが、日中は穏やかな陽光が教室の窓から差し込みます。早いもので、今年もあと一ヶ月となりました。感染症の不安もありましたが、みなさんが、マスクや、手洗い等感染症予防に努めてくれたおかげで感染拡大は認められませんでした。保健室は、4月から「熱がないけど頭が痛い、だるい、気持ち悪い」と訴える人の来室が目立ちました。原因には、生活習慣の乱れ、精神的不調による自律神経の乱れも考えられます。またネット関係の相談もありました。今回は、「自律神経の不調」「SNSトラブル」について学習しましょう。

自律神経の不調

熱がないのに頭が痛い・・・だるい
こんな症状は有りませんか？

- ① 交感神経・・・緊張やストレスを感じた時に優位に作用します。
- ② 副交感神経・・・主に休息、リラックスしている時に優位に作用します。

自律神経は、交感神経と副交感神経が交互に切り替わっています。この切り替えがスムーズに行われないと自律神経のバランスが乱れ、心身に様々な不調がみられます。

自律神経が乱れる原因は？

大きな原因の一つはストレスです。

ストレスが多すぎると交感神経が活発になる状態が続き、副交感神経とのバランスが崩れ、不安や悩みが大きくなったり、緊張で体が疲れてしまったりします。



自律神経の乱れによって現れる不調

精神面

イライラする、不安になる。やる気がわかない。パニックになりやすいなど。

身体面

体がだるい、眠れない、頭痛、発汗、動悸、息切れ、肩こり、食欲不振、下痢、便秘など。

心が疲れたなあ・・・と思ったら 上手にリラックス

適度な運動



ウォーキングやストレッチなどの適度な運動は身体の血流を良くし、交感神経が活発になります。

思いっきり泣く

悲しみや感動など、心が動いたときに涙を流すと自律神経のバランスが整います。



寝付きを良くする



寝る前は、ブルーライトを浴びない。

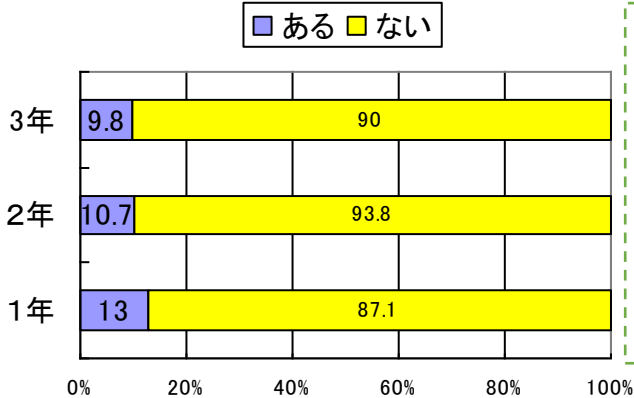
ブルーライトの影響で、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が抑制され、寝付きが悪くなり、浅い眠りとなります。

SNSトラブル



その書き込み、本当に大丈夫？
誰かの大切な心^{ココロ}を傷つけていない
ですか？

SNSによるトラブルや心配なことはありますか。

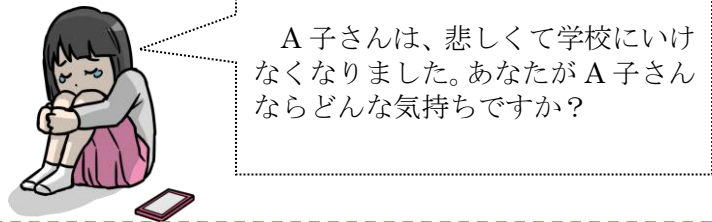
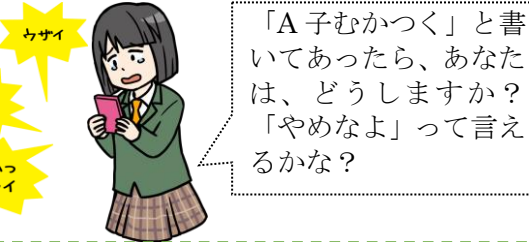


子ども達が、携帯電話のメールやインターネットを利用する時間は、近年急激に増加しています。面白半分で、軽い気持ちで友達の情報や写真をアップしたり、悪口を書いたりすることで、他人の人権侵害や、集団いじめにもつながります。書き込まれた人の心は深く傷つき、自らの命を絶った事例もあります。グラフでは、トラブルや心配を感じている生徒は、1割程度ですが、ネットのリスクを理解していますか？最近では保健室でも相談が寄せられています。スマホは、使用する時間、使用目的を決めて慎重に使用しましょう。

富山ゲンキッズ作戦より 実施日 令和3年7月

○ネット上、SMS (LINE 等) の書き込みは、たった一言の発信にも注意！！

- 1, 他人の悪口はかかない
- 2, ネット、SMS (LINE 等) でも仲間外しなどのいじめはダメ
- 3, 「ここだけの話」「秘密の話」「グループ内だけの話」と約束した内容でも、コピペやスクリーンショット (スクショ) で拡散される可能性がある。



問題になって、あわてて削除する人がいますが、手元の画面で、コメントや画像を消しても、サーバーに残っていて、警察などで捜査することができます。

SNS いじめにつながること

- 1, ネット上で悪口を書く。
- 2, ネット上での仲間外し。
- 3, 事実と違うこと、見た目や体の特徴などをからかう言葉、写真を投稿する。
- 4, 本人がいやがる言葉や画像、動画を投稿、拡散、リツイートする。

SNS依存と脳

ネット・ゲームと同様、メールをしていても前頭前野の働きが悪くなります。早く文章をつくるために。脳が前頭前野を飛ばして、指の動きの指令を出してしまうからです。長くSNSをすると、相手が傷つく文章を入力してもなんとも思わなくなってしまうことも考えられます。必要以上に使用しないよう注意しましょう。

お風呂やトイレまでスマホ
これは依存です。

前頭前野の役割



話す、書くなど言語を発する機能を持ち、思考や分析、感情の欲求の調整をする。運動の指令を出す。