

# 冬休み

# ほけんだより

河口湖南中学校 保健室  
令和6年12月25日(水)

明日からいよいよ冬休みですね。皆さんにとって2024年はどんな年でしたか？きっと沢山の思い出ができたと思います。新年を元気に迎えられるよう、生活習慣を整え、健康な生活を心がけましょう。3学期に皆さんと会えるのを楽しみにしています。



## 冬休み中に受診を！

1学期に、健康診断の歯科・眼科・尿検査等の治療カードをもらった人で、まだ受診をしていない人は、冬休み中に治療を済ませるようにしましょう。  
※2学期に受診をした人は、健康カードの受診済の欄に〇が書いてあります。

## 歯科未受診の生徒のみ、治療カードを再配付します。

三者懇談日に、歯科未受診の生徒のみ、改めて治療カードを配付しました。受け取った人は、なるべく早めに受診をするようにしましょう。

## 健康カードについて

「定期健康診断結果お知らせ」に記載されている肥満度と「身長と体重の推移」の裏の「肥満度曲線」にポイントされている肥満度が一致していないことがあります。これは、それぞれの計算式が違うためです。ご承知おきください。

## 冬休み中に気を付けてほしい4つのこと



### ①病気



今年は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の他に、マイコプラズマ感染症や発熱を訴える生徒も多くいました。冬は乾燥するため、ウイルスの活動が活発になります。引き続き感染症対策を行いましょう。

### ②ケガ



冬になると地面やコンクリートが凍り、転倒や大きな事故につながる事がとても多いです。また、自分たちが気を付けていても、近くを通った自動車などが転倒やスリップをする危険性もあるので、気を付けましょう。

### ③生活習慣



長期休みに入ると、どうしても生活習慣が乱れてしまいがちですね。遅くまで起きていたり、年末年始からお正月には美味しい料理が沢山あったり。気持ちは分かりますが、生活習慣が乱れると、体重増加に加え、心と体の健康も悪くなります。就寝時間を守り、元気に朝を迎え、健康バランスを整える生活を送りましょう。

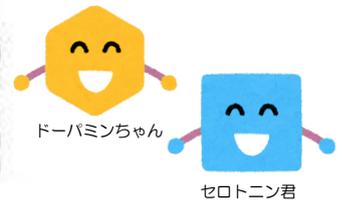
### ④メディアやSNS



皆さんはスマホやゲームの利用による家庭での約束やルールは、ありますか？メディアやSNSの長時間利用は、不規則な生活習慣になるだけでなく、依存度も高まります。自分で考え、メディアとの適切な距離を保っていきましょう。

2年生の  
思春期講座  
で学ぶ

# 幸せホルモン ドーパミンとセロトニン



ドーパミンちゃん

セロトニン君

12月6日、2年生は山梨県立大学の坂本先生をお招きし、思春期の心の変化について学びました。思春期特有のイライラはなぜ起こってしまうのか、反抗期が起こるしくみや脳の発達、誰もが悩む人間関係についてなどの「思春期あるある」についてのお話を、笑いも交えながら、楽しく講演会を行っていただきました。その中でも「幸せホルモン ドーパミンとセロトニン」についてご紹介します。



たくさん分泌されると...



がん細胞をやっつけたり、  
精神を安定させてくれたりするよ！

## 不足するとどうなるの...?

**ドーパミンの場合**...ドーパミンは体の運動を調節する働きがあるため、不足すると震えやバランス感覚の低下などが起きます。

**セロトニンの場合**...感情のコントロールが不安定になりイライラしやすくなるほか、目覚めが悪くなったり集中力が低下したりします。



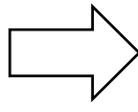
## 中学生の心は繊細 ～接し方によって変わる自分の印象～



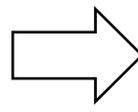
例えば...



喧嘩していた  
子どもに対して...



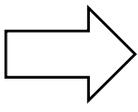
「なんで暴力をするんだ！」  
と怒った場合



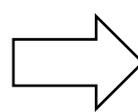
自分は暴力を振るってしまう  
人間というイメージが  
脳内になってしまう



勉強や宿題をしな  
い子どもに対して



「勉強しなさい！」  
と怒った場合



怒られるまで「やらなくて  
いいや」と思ってしまう

人間関係  
成績  
受験  
言葉遣い  
お金



中学生は思春期や反抗期を経て、自己形成をしていく大切な時期です。そのため、その人に悪気が無くても、ひとつひとつの言葉によって「自分はこうだから」「こんな人間だから」と、自身のイメージを植え付けてしまうことがあるのです。

## 「～だから」とあきらめない心、「今」を大切に

嫌なことがあったり、悲しいことがあったり、誰だって思い出したくないトラウマを持っているはず。そこに囚われて「～だから」とあきらめ続けていると、前に進めなくなってしまいます。大切なのは、過去にとらわれ、先の見えない未来に不安を感じるのではなく、「今」変わっていくことです。嫌な過去を受け入れ、「今」を大切にすることで、きっと見える未来も変わるはずですよ✿