

敦賀気比保健だより11月号第2号 保健室

保健委員会 NIE 講習会 (新聞切り抜き作品作り講習会) を開催しました。



保健委員会では、毎年、「**新聞記事で保健だよりを作ろう**」をテーマに新聞切り抜き作品を制作しています。

前期の作品は、気比校祭で展示しました。見てくれましたか？後期の作品は、12月の三者懇談時に展示します。ぜひ、見てくださいね。また、**保健委員以外でも、「作ってみたい！」という人を募集しています。**

実は、作品は、校内で展示するだけではありません。中日新聞社主催の「新聞切り抜き作品コンクール」に応募します。**上位入賞者は、名古屋の中日新聞本社での表彰式と立食パーティにご招待。**興味のある人は、各クラスの保健委員または、保健室に声をかけてください。☆保健委員の作品制作は、もうスタートしています。どうぞ期待！

＊ ＊ **新聞切り抜き作品の作り方** <https://www.chunichi.co.jp/info/nie/concours> 中日新聞社NIEホームページより

新聞記事を集めよう

新聞を毎日読んで、興味や関心のある記事を切り抜いてどんどん集めましょう。切り抜いたら、テーマごとに分類しましょう。ニュース記事だけでなく、社説やコラム、投書欄など新聞全体に広く目を通しましょう。

新聞記事を絞り込み、見出しを考えよう

記事がある程度集まったら、テーマを一つに決めましょう。テーマが固まったら、記事を内容ごとに2～5種類に分類・整理して、記事数は全体で20ぐらいに絞り込みます。短い言葉(10文字程度)ですばりと表現してください。

新聞記事を模造紙に貼ろう

模造紙に記事を貼っていきます。記事をいくつかのブロックに分けて、貼る場所を考えてください。見出しは作品全体を表現する大きなもののほかに、ブロックごとに小さな見出しを付けていくと良いでしょう。また、作品全体の「まとめ」を書き込む場所と大きさを決め、そこには記事を貼らないように注意しましょう。

コメントとまとめを書き加える

記事を貼り終えたら、その周りの空白部分を使って記事の感想などのコメントを短く書き入れましょう。最後に作品のまとめとして、テーマを取り上げた理由や自分の意見・感想を書き入れます

仕上げも忘れずに

ここまで終わったら、全体を見て、見やすくなっているか、無駄な空白部分がないかをチェックしてください。矢印やイラストを書き加えたり、分類が分かりやすいようにブロックごとに色分けしたり。記事の大事な部分にマーカーで色付けするのも忘れずに。

秋こそ生活習慣を整えよう！スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋

今年の夏は、暑くて寝苦しい日が多く、睡眠不足に陥った人もいないでしょうか。

その暑さがうそのように、過ごしやすい日が続いています。秋は生活リズムを整えるのに最適な季節です。

まずは、睡眠習慣を整えましょう。しかし、「秋の夜長」とばかり、スマホを見る時間が長くなることも？

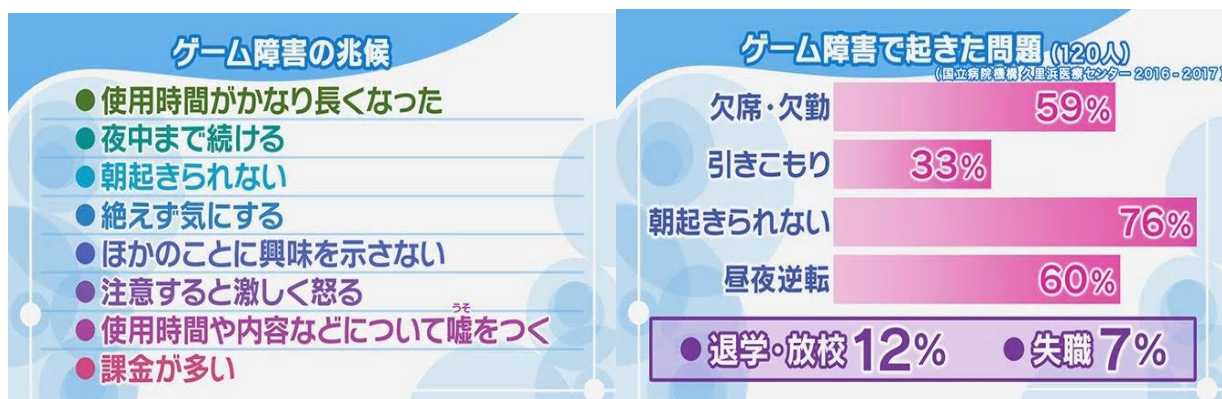
寝る前にこんなことをしていませんか



ネット依存、ゲーム障害は(WHO・世界保健機構) 認定の病気です。

ゲーム障害の人の脳では、ゲームを見ると脳に異常な反応が見られます。これは、アルコール依存やギャンブル障害の患者さんでも確認できる同様の異常反応です。脳に異常な反応が起こると、「ゲームをしたい」「遊びたい」などの衝動的な欲求に襲われ、ますます依存状態から抜け出せなくなります。

ゲーム障害に気付いたら、まずはゲームをやめたり、ゲームをする時間を減らすように注意することが大切です。やめられない場合は「ゲーム障害」が疑われます。ゲームは一日 60 分以内に止めましょう。



睡眠時間・リズムなどが良好

ポジティブな傾向が高い

自己効力感（自分が立てた計画をうまく実行する
（あきらめない、失敗しても一生懸命やる）
自尊感情（いろいろな良い素質を持っている）
（自分に満足している、自分に対して肯定的）
基本的信頼感（自分を信頼できる）
対人的信頼感（人間は信頼できる）

睡眠時間・リズムなどが不良

ネガティブな傾向が高い

疲労自覚症状（眠い、集中力がない、何もしたくない）
自己不全感（不安、いらいら、キレる、自分がわからない）
居場所喪失感（クラスで浮いている、友人とうまくいかない）
学校不適応感（学校が嫌、なんだかつまらない、授業が嫌）

睡眠は、体の健康だけでなく、心の健康に大きく影響を及ぼします。うつ病など心の病気は、睡眠習慣が原因になることもとされています。「嫌なことがあったら、さっさと寝てしまう」ことは実は、科学的にも有効なのです。気をつけましょう。