

令和2年12月22日

保護者 各位

富山県立八尾高等学校
保健厚生部

保健だより

早いものでもう12月。いよいよ冬休みに入ります。年末年始を挟み何かと慌ただしい時期ですが、この1年間を振り返り、新年への糧となる日々になりたいものです。

お子さまの心身の健全な成長のために、ご家庭でも健康管理にご留意願います。



2021年も、引き続き感染症対策にご協力をお願いします

◆体調不良時の対応について

お子さまに発熱、咳等の風邪の症状が見られるときは、無理せず自宅での休養をお願いします。

- ・発熱や咳がみられなくても、「朝から元気がない」「食欲がない」「なんだかいつもと様子が違う」というときは、家庭で休養をとってください。
- ・発熱があった場合は、平熱が丸一日(24時間)以上経過し、通常通りの食欲が戻るまで家庭での休養をお願いします。
- ・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、発熱等のいずれかがある場合、咳がある場合、その他比較的軽い風邪の症状が続く場合は、出席停止になります。
- ・体調不良で早退する場合は、感染拡大防止の観点から、基本的に自家用車による送迎をお願いしています。

◆冬休み中も、感染症対策にご留意願います

- ・こまめな手洗い、手指消毒、うがいの励行
- ・毎朝の検温
- ・マスクの着用、咳エチケット(咳やくしゃみが出そうになったときに、ティッシュやハンカチ、服の袖等で口や鼻を覆う)の徹底
- ・十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけ、免疫力を高める
- ・対角線上に窓を開け、換気を行う
- ・加湿器を使用するなどして、適切な湿度(50%~60%)を保つ。



今後、インフルエンザの流行と時期が重なることも懸念されます。

引き続き、毎朝の検温や体調管理、マスクの着用等にご協力をお願いします。

スマホで脳が変化する！？

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅で年末年始を過ごす人も多いのではないのでしょうか。家にいるとスマホ、SNSに触れる時間も増えがちです。

デジタルに接する時間が長いと、脳が少しずつ変化していく

スマホやゲームで、脳の前頭前野という部分の働きが低下することがわかっています。

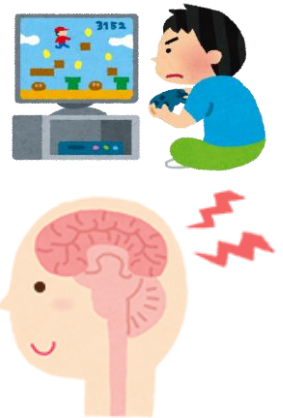
前頭前野の主な働きは、考えたり、発明したり、人を思いやったり、我慢、挑戦、集中など。囲碁をする時は、人間相手だと前頭前野は一生懸命働き、脳の血流量の増加が認められます。しかし、コンピュータが相手だと、脳の前頭前野の働きはシーンとしているのです。

ゲームにしろ、動画にしろ、LINEにしろ、デジタルの作業では前頭前野はほとんど使われません。それどころか、前頭前野の働きはむしろ抑制されてしまいます。

さらに心配なことは、いったん普通の子どもたちと同じように前頭前野が発達していたとしても、ゲームやスマホに費やす時間が長くなればなるほど、脳が変化（劣化）してしまうこと。つまり、最初はちゃんと忍耐力があって約束も守れる人であったのに、知らず知らずのうちに脳が劣化し、イライラや無気力が目立ち、人の気持ちに鈍感になっていく可能性があるということです。

また、普段からゲームやスマホに多くの時間を費やしていると、日々の喜びや楽しみを感じにくくなります。スマホの刺激に慣れたことで神経が変化し、ちょっとやそっとの刺激には反応しなくなるのです。そうすると、小さな幸せも見逃してしまい、人生を楽しめなくなりかねないかもしれません。

スマホはとっても便利です。お子さまには、目先の楽しみだけでなく、未来のことも考えて、行動を選択してもらいたいなと思っています。



悩みごと・心配ごとを抱え込まずに、まず相談

新しい生活様式の中で、国や地方自治体への相談も急増しているそうです。家庭のことや、仕事のこと、いっぱいいっぱいになって辛い時は、まずは相談してみませんか。

富山カウンセリングセンター

076-492-6635(毎日 16時～22時半)

こころの電話

076-428-0606 (平日 9時半～17時)

サンフォルテ相談室

076-432-6611 (火～土 9時～16時)

子どものかかわり方や、学校生活等に関する相談

富山県総合教育センター教育相談部

076-444-6167

(月・金 13時～17時、火・水・木 9時～17時)



パートナーなど親密な人との関係や、人に言いづらい悩みに関する相談

ウィメンズカウンセリング富山 (女性限定)

080-3045-2176 (平日 10時～17時)

富山県弁護士会 (相談予約受付)

076-421-4811 (平日 9時～17時半)

富山県女性相談センター

076-465-6722 (毎日 8時半～22時)