

# 10月



# ほけんだより

熊工定 2022



秋分の日(9/23)を境に、夜はどんどん長くなり、夕方暗くなるのが早くなりました！  
登校時は、自転車や歩行者が見えづらい時間帯です。車の運転をする人も徒歩の人も十分に注意して、慌てず、時間に余裕をもって登校しましょう。

今年は、定通文化大会も開催される予定です。久しぶりに他校の定時制、通信制の生徒さんたちに会えますね！熊定祭は外部の方も見に来られます。本当に楽しみです。

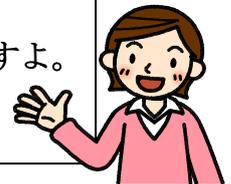
☆今月の保健的行事・・・

10月10日(月)：目の愛護デー

10と10を縦に並べてみると、まゆと目に見えませんか？



スマホを近距離で凝視している生徒をよく目にします。  
せめて30cm話して見てください。黒目が中央に寄ってきていますよ。  
眼球は球体なのですが、たてに伸びてきて戻らなくなり(眼軸異常)  
さらに近視がひどくなって、視力は戻らなくなります。怖いですね。



10月16日(日) 定通文化大会 in 県立劇場

10月28日(金) 熊定祭 in 熊工

生徒保健委員では「災害に備える」をテーマにします。  
備蓄品の展示に加え、いざというときのご飯の炊き方、  
マンホールトイレのことなど、役立つ知識満載です。  
オリンピック選手村でも使用された段ボールベッドの  
寝心地をぜひ体験してみてください。

★保健委員さんへ連絡です・・・

①熊定祭について相談があります。試験中の放課後、保健室に立ち寄ってください。  
6日、7日、11日のどの日でもOKです。

生徒のみなさんへ(給食調理員の方からです)



いつも残さず食べてくれてありがとう。そして、配膳、下膳の時には、  
かならず皆「いただきます」「ごちそうさまでした」と言ってくれますね。  
本当に励みになります。

先日は、帰りに体育館の前で生徒さんに「お先に帰ります」と声をかけたら  
「いつもおいしい給食をありがとうございます」と返してくれました。  
うれしくて、うれしくて、日頃の疲れが一気に吹き飛びました。

～教育相談の窓～

今月の来校日は3回です。 3日(月)、24日(月)、31日(月)  
17:30～19:30

※新1年生の建築科の全委員面談を実施中ですが、その他の生徒も  
希望する場合は、いつでも担任の先生か保健室に申し出てください。



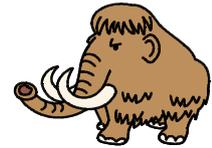
心の窓を開こう

～裏面も見てね～





ちょこっとメモは、先月の続きです。



脳の進化には何万年という時間がかかります。  
20万年前に誕生した人類は、サバンナでの生き残りをかけ、  
生きるための知恵を模索しながら「脳」を発達させました。  
(生きるか、死ぬか？逃げれるか、食われるか？)



ところが・・・この数年で、世界はどんどんデジタルに変化しました。  
脳は、常に新しい知識が好きです。刺激的なものに惹かれます。でも使い続けると興奮状態が続き、脳は疲れ果ててしまうのです。

・・・・・・・・・・疲れ切った脳は、無言で、停止・・・・・・・・・・



- SNSを使うほど、ヒトは孤独感が増します。
- フェイスブックは人生の満足度を下げます。
- 正しいニュースの拡散は、うそのニュースの6倍かかります。
- デジタルライフは、自制心、集中力、情報処理能力を低下させ、不安とストレスを増大させます。

## ゲーム障害 (GAMING DISORDER)

ゲームにハマる： 興味本位 ⇒ 暇つぶし ⇒ 熱中 ⇒ 現実逃避

症状：こんな状態になったら、すでに病気かもしれません。

- ゲームがしたくて、ゲームのことしか考えない。気持ちを抑えられない。
- 仕事や学校に行きたくない。しなければいけないことができなくなった。
- 他のことには興味関心がなくなった。 ・勝ち負けには異常に反応する。

依存症の治療について知っておいて欲しいこと

⇒あわてて、病院に行っても、現在の医療では、どうすることもできない。  
(病院に閉じ込めても、帰ったら同じ事の繰り返し。根本的な治療法はない。)

⇒表面に見えている「問題行動」だけを見ずに、「家族」や「人間関係」の  
なんらかの現れとして観察することが大事。

「依存」するには、背景にかならず何か理由がある。



治療：「指摘・指導」ではなく、「理解・サポート」する。  
問題解決の糸口は、関係性（対話）にある。

対応は10代と成人では大きく違います。

★10代では、親が相談に行き、親が変わる。親子関係は親が変える。