

# ほけんだより 2月

作成者  
1年3組 保健委員  
1年4組 保健委員

## 外国に行っていないのに時差ほけ?

「休みの日は絶対夜ふかし!」というAさんの生活リズムを見てみましょう。  
寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。

Aさんの生活リズム

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00

平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ほけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行(時差約3時間半)をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。

## 心にいるのはいい鬼? 悪い鬼?

今年の節分は2月2日。この日は、病気や災いを鬼に例えて「鬼は外! 福は内!」と豆まきをするのが昔からの習慣ですよ。

さて、日本には「心の鬼が身を責める」ということわざがあります。自分の悪いところを自分で責めて悩んだり苦しんだりすることを意味していて、心の鬼は「いい心」を表しています。

自分の悪いところに気づけるのは、「いい鬼」が心の中にちゃんといる証拠なのかもしれません。今年の節分は「悪い鬼は外! いい鬼は内!」と試してみるのはいかがでしょうか?

## 生きているって、どんなこと?

ごはんが毎日おいしい  
友だちと遊んでおもしろくてしかたない  
いいね。それも生きている

ダメ、ムリと思ったことができた  
つらいな—と思っていたけど、友だちに助けられてのりこえた

素晴らしいね。それも生きている  
友だちとケンカして悲しい  
悪口を言われて腹が立つ

つらいね。でもそれも生きている  
やりたい役割をやらせてもらえなかった  
どうしても勝てないライバルがいる

そんなこともあるね。それも生きている  
みんなが一つずつ持っている「いのち」。だから、毎日いっしょうけんめい生きている!

## SNS とかけて学校と解く。その心は、、、?

### どちらも「とうこう(投稿・登校)するときには気をつけましょう!」

こんなことでも...  
**犯罪です!**

- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書き込む **侮辱罪**
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる **名誉棄損罪**
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す **業務妨害罪**
- ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く **脅迫罪**

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

**誹謗中傷は犯罪です**