

# ほけんだより

秋田市立下浜中学校  
No.10  
2022.12.23



冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらす」と言われるほど栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも…本当の歯みがきも忘れずに。

## 「100万回生きたねこ」 ～みんなの感想～

### 100万回生きたねこ

佐野洋子 作・絵



性教育講座の後、各教室に保健室から『100万回生きたねこ』の絵本を貸し出していました。「絵本が教えてくれていることは何か」「どうして100万回生きた猫は死んだのか」…いろいろな感想が寄せられました。一部を紹介します。

100万回死んで、  
100万回生きた猫が  
最後に100万回泣いたところが  
感動的だった。この猫にとって白い猫  
は大きい存在だったのだと思った。

猫がいろいろな人のところで死んで、その度に誰かの心を動かしていたのが心に残った。また、自分自身を好きになって、最後には他の人（猫）に愛を与えられる存在になっていく姿に泣けた。



白い猫が死んだときに、自分を愛してくれたかつての飼い主たちの気持ちが分かり、自分はとても幸せだったんだと、人に愛される幸せを実感したのだと思う。



猫は100万回も死んで100万回も生きたのに、自分のことが好きなききは野良猫のときしかなかったとあるが、本当は全ての飼い主のことが好きだったのではないかなと思った。また、どんなに悪い人でも、命を大切に扱う心はあるのだと思った。

飼い主のことを毎回「嫌い」と言っても離れなかったのはなぜなのかなと思った。

100万回も生きるのはどんな感じなのか気になった。

自分の命が何回目かも、何回あるのかも分からないが、今、死ぬまでを幸せに生きたい。

僕の人生は1回きりなので、命を大切に楽しく生きることをモットーに頑張りたい。

この絵本の解釈に正解はないのだと思います。

数年後・数十年後にもう一度読むと、違った解釈になるかもしれません。

「命」について改めて考えるきっかけになれば嬉しいです。



もうすぐ冬休み！冬休み中は、クリスマスやお正月などイベントが多く、楽しみです。しかし、誘惑の多い季節でもあります…。丈夫な体をつくるのは『早寝・早起き・朝ごはん』が大切！休みを楽しみつつ、生活リズムを崩さないように気を付けて過ごして欲しいと思います。



## 「ゲーム障害」を知っていますか？

2019年5月にWHO（世界保健機関）がゲーム障害を国際疾病に認定しました。

### <診断基準>

- ① ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない
- ② 日常生活よりもゲームを優先する
- ③ 生活に問題が起きてもゲームを続ける



この状況が1年以上続くと「ゲーム障害」と診断されますが、短期間で重症になる場合もあるそうです…。



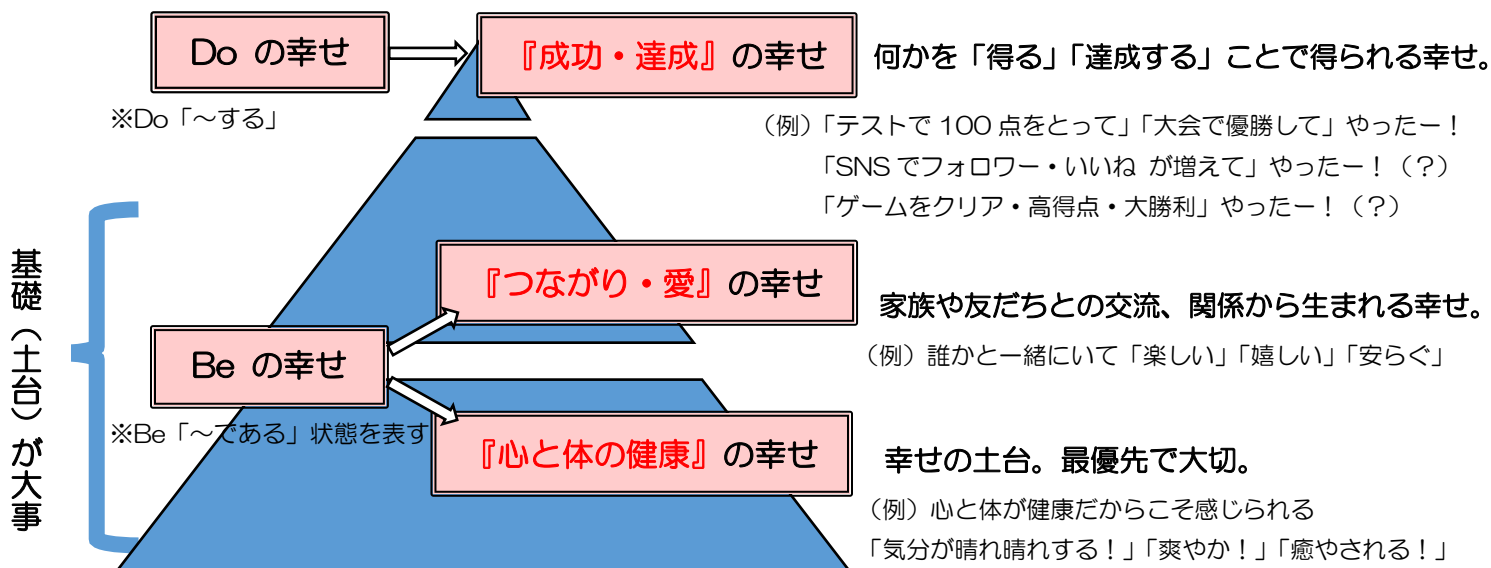
**週に30時間**の利用を超えるとリスクが高まるとわれています。

つまり、**1日4～5時間**以上使うと危険！

また、**課金**も地獄の一丁目とされています。

「健2021年1月号」より

さて、みなさんはどんな時に幸せを感じますか？人間には『Beの幸せ』と『Doの幸せ』があるそうです。



「精神科医が見つけた3つの幸福 最新科学から最高の人生をつくる方法（飛鳥新社）」より

Doの幸せは、モチベーションの源（勉強やスポーツなど）になる一方で、手軽に（ゲーム・SNS・お酒などで）手に入れようとして、ドはまりすると依存症になってしまうこともあります。

（例：ゲーム依存・スマホ依存・アルコール依存症）



自由に使える時間が増える冬休みは、Beの幸せを大切にしてみませんか？  
土台（Be）が不安定だと崩壊してしまいます。  
ほっと一息ついて、すでにそこにある幸せを見つけてみてください。