

★今月の保健目標★

冬季における健康で安全な生活の仕方を考え、実践に努めよう

日中も寒さを感じる時期になってきました。寒さで心が弱っている人もいれば、冬休みやクリスマスが楽しみで落ち着かない人もいるのではないのでしょうか。12月は、冬休みを楽しく充実して過ごすための準備期間でもあります。健康で安全に過ごすためのヒントを保健室の視点でまとめました。冬休みのしおりも、1度は目を通してください。

カゼをひいてしまったら、うつさないように、まわりの人への気配りが必要です。

カゼひきさんのエチケット



◆鼻をかんだら、ティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ

◆必ずマスクをしましょう



◆せき、くしゃみが出そうになったら、ティッシュペーパーで鼻や口を押さえます。間に合わなかったら自分の腕で口を押さえます

顔を人に向けたまましてはダメ！

カイロが温かいのはなぜ？

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。

ここに貼って上手に温まろう！



首
背中
お腹
腰
足

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります



学校保健委員会（協議）を開催します

12月19日（木）に学校三師・教職員・保護者・生徒の代表者で本校の健康課題について班別協議を行います。該当生徒には後日、参加のお願いを配布します。

なんでダメなの？

お酒とたばこ



脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

スマホといい距離 保ててますか？

みなさんは、毎日どのくらいスマホを使っていますか？

今は学習用のアプリなど便利な機能もあるので、上手に使いこなしている人もいます。でも、使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。一緒にスマホの使い方を振り返ってみましょう。

CHECK

こんなこと、ありませんか？

- ☐ 宿題をするはずが、スマホを触っていたらいつの間にか時間が経っていた
- ☐ スマホが気になって、勉強に集中できない
- ☐ 何時間もスマホが手元には我慢できない・イライラする
- ☐ SNSのやりとりを見逃すのが不安で、ずっとスマホを見てしまう
- ☐ 周りの人に「ずっとスマホを見ているね」などと指摘されたことがある

もし当てはまったら、**スマホ依存**かも!?



「スマホ依存」

って、どんな悪影響があるの？

「依存」というと心の問題のようですが、体にも思わぬ影響があります。

目

画面を近過ぎる距離で見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労のほか、寄り目のまま戻らなくなる「急性内斜視」になってしまうことも。

首

本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」。神経などが圧迫されて痛みが出ることもあります。

手首

スマホの操作はスクロールをするなど一定の動きが多いため、長時間過剰に繰り返すと「腱鞘炎」のリスクも。

ちょうどいい
を保つために

できることから始めてみよう

目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときには正しい姿勢で。



目線より 少し高めを意識

スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向きの姿勢を避けられます。



使用時間の ルールを決める

1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。



スマホばかりにならない

料理やお菓子作りに挑戦したり、筋トレをしてみたり、自分に合った楽しみを探してみましょう。



普段から意識してストレッチ

首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして。定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。

スマホは、使い方を間違えなければコミュニケーションでも勉強でも強い味方。いい距離感を保ちましょう。