匝瑳市立野栄中学校
１２月号　保健室

今年も残りわずかとなり、冬らしい寒さになってきましたね。

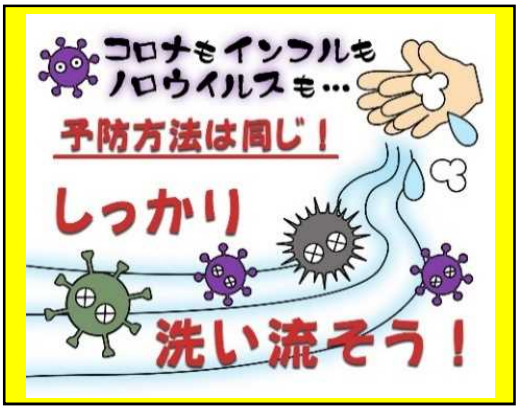
１２月は１年の締めくくりの月です。気持ち良く新年を迎えられるように、残り１ヶ月も充実させていきましょう。またこの時期、インフルエンザやコロナウイルス、溶連菌感染症など様々な感染症が懸念されます。手洗いやうがい、咳エチケット等の感染予防対策を実践することにより、多くの感染症を予防することができます。今後も感染症を予防しながら、元気に過ごしましょう。

【保健室からのお知らせ】

４、６月に行った歯科検診でむし歯と診断され、治療完了の連絡が来ていない生徒に再度、受診のお知らせを配付します。冬休みは受診のチャンスです。ぜひこの機会に受診をお願いします。

【感染症の予防】

〇毎日、検温等を含めた健康観察
〇規則正しい生活、十分な睡眠
〇栄養バランスのよい食事
〇こまめな手洗い、アルコール消毒
〇マスクの着用
〇換気と適度な加湿



寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由その１ 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

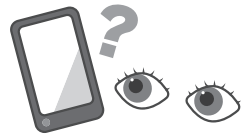
理由その２ 夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

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ると思います。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ないのは我慢できない・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。

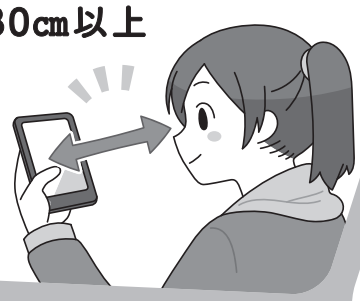
手首

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30㎝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。

スマホばっかりにならない

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。