



保健だより

～自他を大切にしながら、自分の心身の健康管理ができる綾中生をめざそう～

令和5年12月19日発行
綾中学校 保健室

もうすぐ冬休みがやってきますね。終業式がある12月22日は「冬至」です。

冬至は1年で最も日が短い日のことです。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べると風邪をひかずに冬を越せると言われています。

ゆず湯には、血行を促進したり、体を温める効果があります。

冬至に食べるかぼちゃには、厄除けという意味もあるそうですよ。

ぜひ、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べて元気に冬を乗り越えましょう!



3年生はとても大事な時期です。受験で自分の力を存分に発揮するためにも、受験勉強に健康管理もプラスして過ごしましょう♪
保健室からも全力で応援しています!

風邪かな?
と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメです。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



☆幸せなできごと☆

保健室で休養後、早退する友達のカバン等を「持ってきてしょうか?」と言って、持って来てくれる生徒がいます。体調が辛い友達のために行動してくれる優しさがとても嬉しいできごとです。



スマホ

上手に付き合えていますか？

綾中学校の生徒の **74.1%**が自分のスマートフォンを持っています。(令和4年度調査より。)

便利な反面、使い過ぎると体や心によくない影響がで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が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。

スマホ依存

にはこんな悪影響があります！



もし当てはまっていたら… **スマホ依存**かもしれません！

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

本来ゆるいカーブを描いている首の骨がまっすぐになってしまふ「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」のリスクもあります。

できることから始めてみよう！

①目と画面に距離は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。使用する時は正しい姿勢で。

②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。

③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、などの使用ルールをおうちの人と相談して、自分で決めましょう。

④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。

⑤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ましょう。定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めることも大切です。

参考文献) 日本学校保健研修社「健」2023.12月号

きりとり

ご意見・ご感想をお願いします。

年 組 お名前:



※御記入後は、保健室入口のポストへ入れてください。