



2023. 12. 22

関中学校

保健室 No18

冬休み号

2023年もうすぐ終わりです。みなさんにとって2023年はどんな1年でしたか？楽しかったこと、嬉しかったこと、悲しかったこと、悔しかったこと..たくさんの思い出があると思います。冬休みだからといって生活リズムを崩さないよう、健康に気をつけて過ごしましょう。2024年、いいスタートがきれるといいですね♪

「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。

メディアと上手につき合えていますか？

冬休みの期間もメディコンを意識してみよう！！

ちょうどいい 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、筋トレを試みたり、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。

治療が必要な人は早めに受診しましょう



健康診断結果で受診が必要な生徒のなかで、まだ受診が済んでいない人はぜひこの休みに受診をしましょう！保護者懇談会で「歯科受診のお勧め」を渡ししました。早めの受診をお勧めします。また、受診後は学校へ用紙の提出をよろしくお願ひします。

1・2月 カウンセリング室の予定

- 1月15日(月) 午前
- 1月29日(月) 午後
- 2月5日(月) 午前
- 2月19日(月) 午後
- 2月26日(月) 午前

病気やけがなどせずに、楽しい年末年始を過ごしてくださいね！
来年1月9日(火)にみなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています(*´▽`*)

一人で悩まないで(*´▽`) 誰かに話すことで心が軽くなります。生徒も保護者の方も!!予約はお気軽に♪



感染症予防をしましょう！

前回のほけんだよりでもお知らせしましたが、現在亀山市内でインフルエンザが、とても流行しています。学年閉鎖や学級閉鎖が相次いでいます。関中学校でも数人インフルエンザに感染している人がいます。のどが痛い、咳がでるなどの症状がある時は、マスクをしたり、水分補給をしたりして感染症予防をしましょう。

また、基本的な手洗い、うがい、部屋の換気等、一人ひとりが意識して冬休みの期間もしっかり行いましょう。

インフルエンザとかぜとの違いは？

38℃を超えるような急な発熱や関節の痛みなどがあるのが特徴です。

	インフルエンザ	かぜ
発熱	高熱（38℃以上）	通常は微熱（37～38℃）
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛など
症状の進行	急激	ゆっくり

感染予防

- * こまめなうがい・手洗い
- * 定期的な換気
- * バランスの良い食事
- * しっかりとした睡眠
- * 必要な場面でのマスクの着用（咳エチケット）



△ 急な発熱、せきやのどの痛みなどインフルエンザのような症状のある人は、なるべく早く医療受診をすること。



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。



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。

