

ほけんだより 12月

令和5年
冬休み直前号
滝ノ水中学校 保健室

12月の保健目標 冬を健康に過ごそう

12月の安全目標 事故災害から身を守ろう

もうすぐ冬休みですね。休みが続くと、つい夜更かしをしたり、朝起きられなかったりして、生活のリズムが乱れがちです。一度睡眠のリズムが乱れると、元通りになるまでに時間が掛かると言われています。特に、スマホやゲーム、テレビなどの電子メディアの使い方には気を付けて、生活リズムを崩さないように心掛けましょう！



NOメディアタイムを作ろう！

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！?



11月に、2年生・12組は、電子メディアが心身の健康や睡眠に与える影響について学び、その後デジタルテトックスに挑戦しました。下のA~Fの項目の中から、自分で選んで取り組みました。

時間に余裕のある冬休みは、普段以上に電子メディアの使用が長時間になりやすいです。また、寝る前に使用すると、眠りにくくなったり、睡眠の質が悪くなったりすることが分かっています。下の項目を参考に、冬休みの電子メディアとの付き合い方を考えてみてください。

項目	取り組み内容
A	食事の時は、ノーメディア
B	宿題・明日の用意が終わるまで、ノーメディア
C	夜10時過ぎは、ノーメディア
D	メディアの使用は1日1時間まで
E	ノーSNS (LINE、インスタ、TikTok、YouTubeなど)
F	朝から寝るまでノーメディア

★デジタルテトックスチャレンジ 2年生・12組の感想を紹介します★

- ・ 夜10時以降や食事中は触らなくなった。家族との時間が少し増えて、うれしかった。
- ・ 電子メディアを使うのを制限することで、元気に過ごせたり、質のよい睡眠がとれたり、他のことに時間を使ったりすることができるので、時には電子メディアと離れるのもよいと思った。
- ・ いつもは使用時間とかよく眠れたかとか意識しないけど、チャレンジをしてみて気にするようになったし、しっかり寝れた時の良さに気が付いた。

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

体温が1℃上がると、免疫力が最大で5~6倍UPすると言われています。

平熱36.5℃以上を目指し、ウイルスに負けない体をつくりましょう！

学校保健・安全委員会を行いました！

11月30日に学校保健・安全委員会を行いました。学校保健・安全委員会は、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方、保護者の代表の方、学校の職員が、皆さんの健康や安全を保つために、意見や情報を交換する会です。その中で、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方からいただいたアドバイスの一部を紹介します。



新型コロナウイルス感染症については、現在減っているが0ではありません。インフルエンザは、まだまだたくさんいます。今年の特徴として、同じ人が2回A型に罹患することがよくあります。この数年、インフルエンザの流行がなく、抗体がない人が多いためだと考えられます。一度インフルエンザに罹ったとしても、油断せずに予防をすることが大切です。

(耳鼻科医 小出先生)

低視力の治療は今のところありません。学校でもタブレットを使用するようになり、液晶画面を見る機会が増えているため、意識的に画面を見る時間を減らすようにしましょう。

コンタクトレンズについて、特に度なしのカラーコンタクトレンズは、医療機器ではなく、作られる時の基準がないため、健康被害が起こるリスクが高いです。コンタクトレンズを使い始める時は、必ず専門医を受診することが大切です。

(眼科医 中村先生)

全体的におし歯は少なく、口の中がきれいな人が多いです。また、歯科矯正をしている人も多かったです。しかし、中には1人で何本もおし歯があるという人もみられました。受診のおすすめをもらったら、早めに歯科医を受診して、治療していただくとよいです。

(歯科医 神野先生)



★今月の間違いさがし★

7つの違いを探そう！



答えは保健室前の掲示板を見てね♪