



R5. 12 高浜中学校

もうすぐ冬休みですね。4月からの9ヶ月間、保健室へたくさんの方が来ました。けが、体調不調など来室する理由は様々でしたが、みなさんとの関わりを通して、素敵な気持ちをたくさんもらいました。感謝の気持ちでいっぱいです。

この1年、うれしかったこと、苦しかったこと、がんばったことなどなど…色々なことがあったと思います。冬休みには、どんな1年だったかを振り返りながら、少しでも1年の疲れがとれるといいですね。年明けには、元気な笑顔で会えることを楽しみにしています。



冬休みを元気で健やかに過ごすために



<h3>早寝早起きしよう！</h3>	<h3>朝ごはんを食べよう</h3> <p>心と体の元気のもと！！</p>	<h3>毎食後、歯をみがこう</h3> <p>ウイルスがつきにくくなり、感染症予防にもなります！</p>
<h3>体を動かそう！</h3> <p>運動することで、体だけでなく心も健康になる！</p>	<h3>スマホ・ゲーム・動画と上手に付き合おう！</h3> <p>チャレンジ！アウトメディア 自分は大丈夫？ SNSのトラブルに注意</p>	<h3>感染対策をしっかり！</h3> <p>ウイルスに負けない</p> <p>体をつくらう</p>

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD
ビタミンDは日光を浴びることによって体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン
日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。



冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

あ たためる時は運動で体のなかから

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心がけた食事です。丈夫な体作り

お やすみなさい。早めに眠って疲れをとろう

カゼに負けない！あいうえお

❄️冬休み、スマホとの付き合い方について考えてみよう❄️

30×30作戦キャンペーンを実施してから数ヶ月が経ちました。視力低下予防のために、30×30(①30cm以上画面から目を離す、②30分に1回は2分以上遠くを見て目を休ませる)を心がけているでしょうか？

目の健康以外にも、スマホの過剰使用によって身体に様々な影響があるようです。便利で利点もたくさんあるので、いい距離感が保てるといいですね。冬休み中「体にどんな影響があるのか」を調べてみましょう③

スマホと良い距離を保てますか？

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。

ちょっどいい「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。

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。

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ひとと相談しましょう。

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。