



ほけんだより 1月

令和4年1月
大洲中学校保健室



新しい年が始まりました。みなさんは何か目標を立てましたか？ 大きな目標でなくていいと思います。自分があと少しだけ頑張ればできることを目標にしてみるといいですよ。今年もみなさんにとってよい年になりますように！



保健教育講演会が開かれました



11月19日に2年生対象の保健教育講演会が開かれました。

久里浜医療センター 臨床心理士 北湯口孝先生に、「ゲーム・スマホ依存について」の講演をしていただきました。「ネット依存」と一言で言っていますが、SNS、スマホ、オンラインゲーム、動画、などネット環境はたくさんあります。オンラインゲームをしていないから大丈夫、というわけではなく、中高生700万人中「ネット依存」は93万人にものぼると言われています。自分が依存しているかどうかわかりづらく、ネット利用を始める年齢が早ければ早いほどリスクが高くなる依存症。みなさんは、ネット依存とはどんな状態になってしまうのかわかりますか？昼夜逆転、食事は1日1食、お風呂に入らず、運動不足で筋力不足…そんな症状が出ていたら重症ですが、そこまでいかなくても脳の前頭前野の機能が低下し、感情のコントロールができなくなる、視力低下や斜視などの眼の障害を招くなどの心配があります。メディアを有効に利用し依存を防ぐには、目標を持ち、人とのつながりを大事にすることと他の楽しみも持つことだそうです。時間を無駄にして後悔しても取り戻せません。リアルな世界の人生を楽しむようにしましょう。自分とスマホ(PC)の使い方を振り返ってみましょう。

スマホに依存していませんか？

- スマホがないとイライラしたり不安になる
- スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- 学校や部活に遅刻するようになった



！あてはまる人は要注意です。



対策アプリインストール



スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。



通知機能オフ



集中したい時は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう。



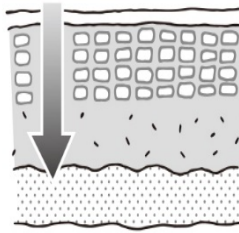
使用時間チェック



1日にどれくらいスマホを使っているのか知ること大切です。

こんなよもつて低温やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れると、本体が50℃を超えることも！

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



どれくらいの時間でなるの？

44℃ ▶▶ 3~4時間

46℃ ▶▶ 30~60分

50℃ ▶▶ 2~3分

起こる可能性のあるものは？

湯たんぼ・電気あんか・
使い捨てカイロ・電気こたつ・
電気カーペット・スマホなど

それぞれの進路へ！

3年生のみなさんは進路決定にあたって重要な時期を迎え、準備に余念がない様子。でも、試験などを間近に控えたら“切り替え”が必要です。追い込みとして夜遅くまでがんばる生活を続けていたと思いますが、そのままの状態では当日、集中力を発揮できるでしょうか。疲れがたまって体調を崩したら、準備が報われない結果にもつながりかねません。自分の努力を信じて生活リズムと体調をしっかりと整えて臨んでほしいと思います。



本番に向けて
体調管理も
しっかりと！

受験生のみなさんへ

栄養バランスのよい食事を

手洗い・マスク・換気・加湿で感染症対策

睡眠不足に注意

体を動かして気分転換を



記憶の定着が
いいよ。



しっかりと寝たほうが