

# ほけんだより



令和6年12月19日  
森山中学校 保健室  
発行者 馬場 佳那

12月に入り、寒さが厳しくなりました。県内では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、マイコプラズマ感染症などの感染症が流行しており、本校でも感染が確認されています。暖房使用中も換気を忘れず、基本的な感染予防対策を行い、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

## 冬休みの生活リズム

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…  
こんな1日があってもいいけど

毎日は  
ダメだよ!!

ただただ  
ゲーム・スマホ



カラダを動かす



ただただパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら  
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



生活リズムは一度崩れると、なかなか元に戻ることが難しいです。冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して過ごしましょう。また、心と体をリフレッシュする期間にしてほしいと思います。

## 冬の水分補給



本格的な冬到来です。寒さとともに空気が乾き、風邪・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは感染した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える時期です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から「出ていく」水分があまり目につきません。しかし冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやはりカラカラです。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分補給をしましょう！ちなみに、汗や水分補給といえば、熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。「激しい運動」「強めの暖房」が主な要注意ポイントです。対策をお忘れなく。

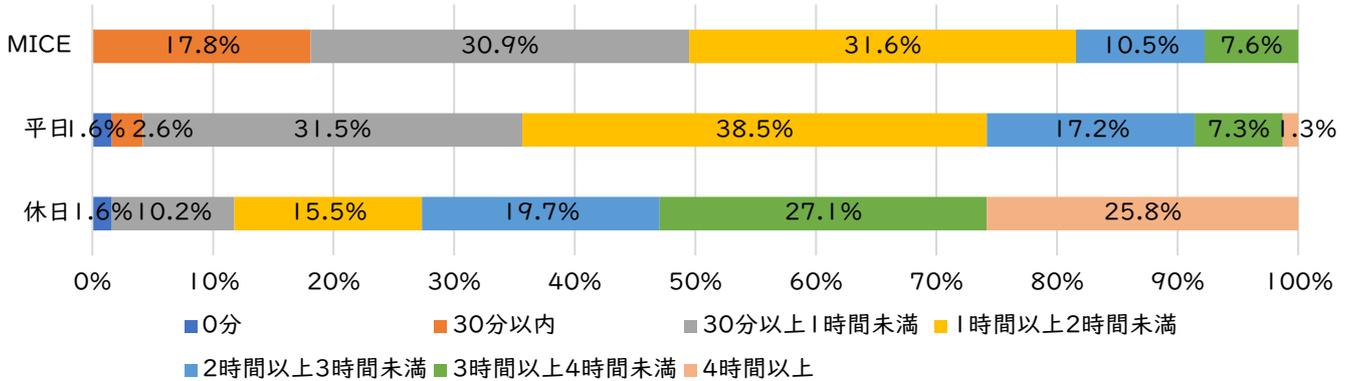


裏面もあります。

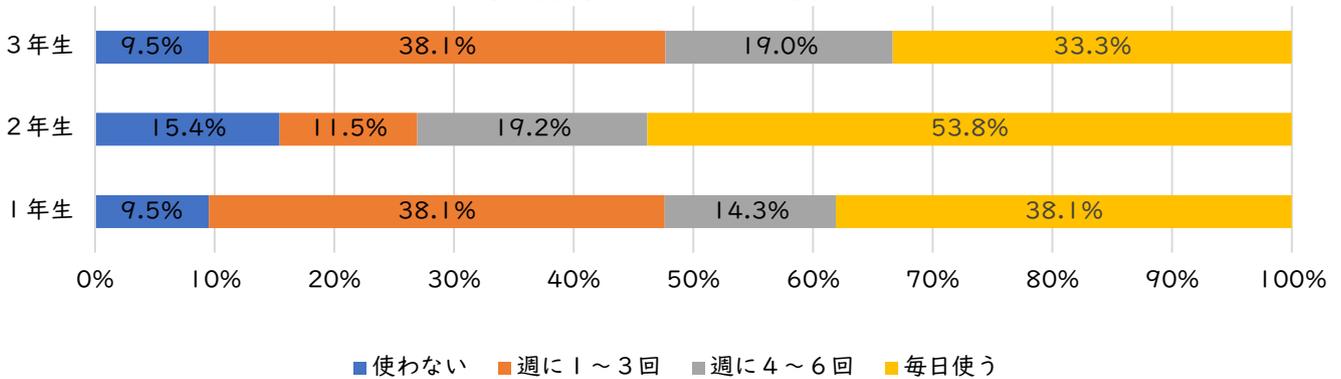
# MICE 調査

11月9日～13日まで、メディア接触時間調査を行いました。MICE 調査期間は、日頃よりメディア接触が減っている結果となりました。しかし、半数以上が、「週に4～6回」「毎日」就寝直前までメディアを使用している結果も出ています。

## <日頃(平日・休日)とMICE調査期間のメディア使用の比較>



## <就寝前のメディア使用>



## ～目を守るための工夫～

スマートフォンやタブレット、ゲーム機器などを近い距離で長時間見ていると、近視になりやすくなります。近視になると遠くのものが見えづらくなるため、私生活にも影響を及ぼします。目を守るために以下の6つをしてみてください。

<p><b>正しい姿勢</b></p> <p>画面を見るときは背筋を伸ばし、画面から30cm以上離しましょう。</p>	<p><b>30分に1回休憩</b></p> <p>近くを見るとき、目の筋肉は緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して、休ませましょう。</p>	<p><b>遠くを見る</b></p> <p>目を休ませるときは、窓の外景色など遠くを20秒以上みましましょう。目の筋肉が緩みます。</p>
<p><b>適度な運動</b></p> <p>画面に集中していると、肩こりや疲れ眼の原因となります。ストレッチなどでリフレッシュしましょう。</p>	<p><b>目に良い食べ物</b></p> <p>牛乳、人参・ほうれん草などの緑黄色野菜などビタミンB群、ビタミンC、ビタミンB1は、目の筋肉の疲れを和らげる働きがあります。</p>	<p><b>寝る前は見ない</b></p> <p>画面からでる光は脳を興奮させ、眠りの質を低下させます。寝る1時間前から見ないようにしましょう。</p>

年末年始は、メディアに触れる時間が増えるかもしれませんが、あらかじめルールを決め、工夫して使用しましょう。また、トラブルがないよう、マナーを守って使用してください。