ほけんだより

令和５年 12 月 22 日 発行
野辺地高校保健室　No.10

長かった２学期もいよいよ今日で終わりです。新型コロナウイルス感染症が５類になってから初めての冬休みは、たくさんの予定を立てている生徒もいるのではないでしょうか。年末年始は、普段会わない人とも会える貴重な機会ですが、高校生の自覚を持った生活を送りましょう！

冬休み明け、学校に行くのが辛いという気持ちや不安な気持ちがあるときは、遠慮なく保健室へ話をしに来て下さい。３学期、また皆さんに会える日を楽しみにしています。

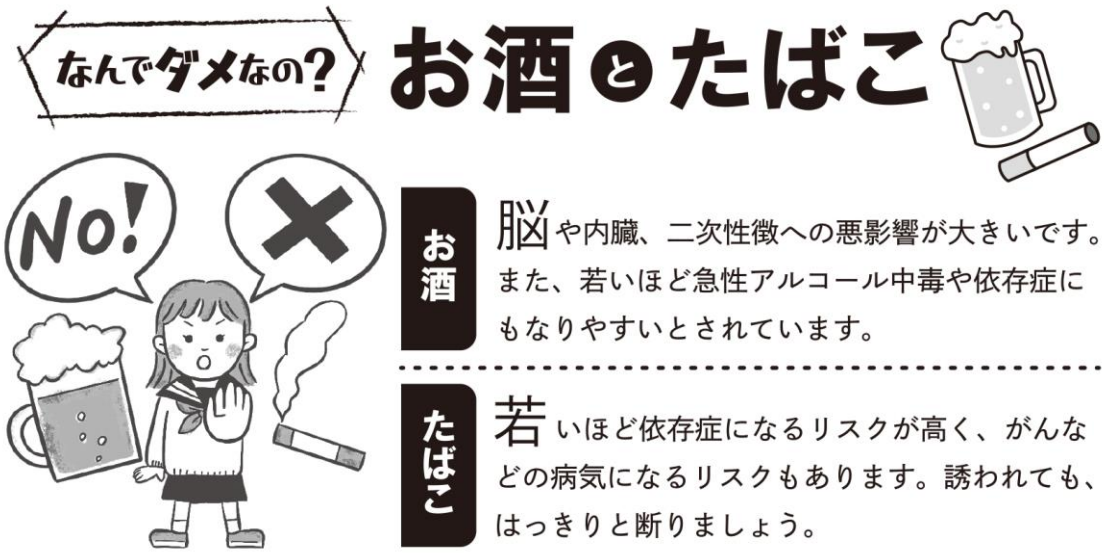
飲酒や喫煙の誘惑に負けないで！

未成年の皆さんは、未成年者喫煙禁止法や未成年者飲酒禁止法などで、タバコを吸うことやお酒を飲むことが禁止されています。

タバコの煙には 4000 種類以上の化学物質が含まれていて、そのうち体に有害な物質は 200 種類以上もあるということを保健の授業でも習ったのではないでしょうか。

また、アルコールは、心も体も発達段階の途中である未成年者にとって身体的にも精神的にも社会的にも悪影響があります。

その場の雰囲気に流されて興味本位でタバコを吸ったりお酒を飲んだりすることが、その後の人生で大きな後悔をする可能性があるものであるということを覚えておきましょう。



冬休みは受診のチャンスです

９月から、昼休みを利用して皆さんと健康診断の結果等について面談をしてきました。中には歯科に通って治療を受けている生徒や、すでに治療が終わったという生徒もいましたが、大部分の生徒はこれから治療に行く予定だということでした。普段よりも時間のとれる冬休みを利用して眼鏡を作ることやむし歯の治療に行くことはとても有意義な時間の使い方だと思います。今よりもさらに健康な状態で３学期の学校生活を送ることができるようにしましょう。

スマホの使いすぎに要注意

冬休みに入ると、普段よりもスマホを使う時間が増える生徒が多いと思います。右の図のチェックリストで、自分がスマホ依存の傾向がないかどうか確認してみてください。

スマホ依存は、精神的な影響があるだけでなく身体にも負担がかかっています。

目への影響として、ドライアイ、近視、眼精疲労、急性内斜視、首ではストレートネック、手首では腱鞘炎などが起こる場合もあります。

スマホは、使い方を間違えなければコミュニケーションツールとして、また勉強でも強い味方となります。良い距離感を保ってください。

せっかくの冬休み、一日中スマホの画面を見て過ごすことのないように、高校生の今しかできないことをたくさん経験してほしいと思っています。

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!?

ちょうどいいを保つために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。使用するときは正しい姿勢で。

スマホばっかりにならない

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人と相談しましょう。

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。

自分を大切に、有意義な冬休みを！！