

ほけんだより

令和8年 1月 27日 発行
野辺地高校保健室 No.11

寒波の影響で積雪量が多く、道幅も狭くなっています。安全に十分気をつけて登校してきてください。

冬休みに不規則な生活を送っていた生徒さん、通常の学校生活に慣れましたか？朝は自力で起きられていますか？栄養バランスの良い食事と水分補給で脳の働きを高め、集中して学習に取り組みましょう。今年度やり残していることがないか確認し、新しい学年への準備を始めてほしいと思います。

スマホ依存度チェックをしてみましょう

放課後の時間帯になると、寒い中、皆さんが玄関で一斉にスマホを使っている姿が見られます。皆さんのスマホの使用時間は一日当たり何時間くらいでしょうか？友達もずっと使っているから大丈夫、という訳ではありません。スマホの長時間使用は皆さんの貴重な時間を奪うだけでなくストレートネックや眼精疲労、腱鞘炎、睡眠の妨げになる等多くの影響があることが分かっています。自分は依存していないと思う人も、右のチェック項目が当てはまっているか確認してみましょう。一つでも当てはまれば要注意です。四つ以上だと危険信号だということです。

スマホ依存度チェック

- 寝るときもスマホをまくら元に置いている
- トイレに行くときもスマホを持っていく
- お風呂に入るときも脱衣所にスマホを置いている
- 食事中でもスマホを見てしまうことがある
- 歩行中でもスマホをチェックすることがある
- 人と話しているときもスマホを見ていることがある
- 充電器を常にバッグに入れて持ち歩いている

スマホに依存しない生活スタイル7か条

1. スマホを寝室に持ち込まない
2. トイレに行くときは、スマホを置いていく
3. 入浴タイムは、スマホ・フリータイムとする
4. 食事中は、スマホを手の届かない場所に移動させる
5. 歩行中は、スマホはバッグに収納する
6. 人と話しているときは、スマホをさわらない
7. 使い過ぎに注意！ スマホの充電がなくなったらタイムアップ

どうでしたか？スマホ依存の危険が高まっている生徒が多いのではないのでしょうか。

まずは自分がスマホに依存しているという事実を受け止め、改善できることから始めてみてほしいです。左に「スマホに依存しない生活スタイル7か条」を載せました。これを参考に自分の生活習慣を見直していきましょう。

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話のメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



思わぬところに危険が…

食物アレルギー

事例集



食物アレルギーとは、特定の食べ物に含まれる物質に免疫機能が過剰に反応してしまう現象です。かゆみや蕁麻疹、呼吸困難など様々な症状が引き起こされます。重症化すると命に関わることもあります。

事例① 牛乳アレルギーのAさん

食べなくても症状が出る!?



ア レルギーの原因となる食べ物や皮膚や粘膜に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出る場合があります。食べていなくても注意が必要です。

事例② 卵アレルギーのBさん

いつも食べているお菓子だったのに…



安 全だと思っていた商品でも、原材料が変更される場合があります。見た目が似ている別の商品を間違えて手にしたりする可能性もあります。食品表示は毎回確認しましょう。

事例③ アレルギー既往のないCさん

運動をしたらアレルギー症状が出た!?



普 段食べていて問題がなかった食べ物でも、食後2～4時間以内に運動をすると、命に関わることもある全身症状（アナフィラキシー）が急速に現れることがあります。

食物アレルギーがある人も一人ひとりでできること

！ 食べ物の交換は避ける

！ 食べ物や飲み物をこぼさない

！ アレルギーの友だちが苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ

【参考・引用】

株式会社日本学校保健研修社 月刊「健」2026年2月号
少年写真新聞社「保健指導おたすけパワーポイントブック
中学校・高校編 2」