

# 保健だより No.9

令和5年12月20日

種子島高校 保健室



12月22日は「冬至」です。冬至とは、一年で昼の時間が最も短くなる日のことです。この日に湯船にゆずを浮かべた、「ゆず湯」に入ったり、「かぼちゃ」を食べたりすると風邪をひかずに冬を越せると言われています。

ゆず湯には、血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。かぼちゃには、風邪予防に役立つビタミンA、Cの他、おなかの調子を整える食物繊維もたっぷり入っています。ぜひ、ゆず湯に入ったり、かぼちゃ料理を食べたりして、元気に冬を過ごしましょう。



## 冬休みも規則正しい生活を

いよいよ冬休み。みなさんは、この冬休みをどのように過ごしますか？

何をするにも、健康な体があってこそ！今まで続けている感染症対策（健康観察・手洗い・うがい・咳エチケット・換気など）や規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）を心がけましょう。



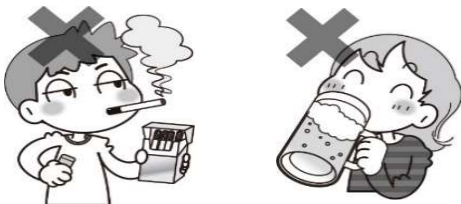
## 冬休みは受診のチャンス！



視力低下が疑われる人やむし歯の治療が済んでいない人は、冬休み期間を利用して、早めに医療機関を受診しましょう。

受診が済んだ人は、「受診報告書」を保健室へ提出してください。

## よく考えて行動しよう



たばこ、お酒、もしかしたら薬物など…。冬休みはいろいろな人と関わる機会も増えます。「ちょっとだけ」と誘われても、「No!」と言える強い意志をもちましょう。自分の体は自分で守れるよう、よく考えて行動しましょう。

なんでダメなの？

## お酒とたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

# スマホといい距離 保ててますか？



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が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。

### 目

画面を近過ぎる距離で見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労のほか、寄り目のまま戻らなくなる「急性内斜視」になってしまうことも。

### 首

本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」。神経などが圧迫されて痛みが出ることもあります。

### 手首

スマホの操作はスクロールをするなど一定の動きが多いため、長時間過剰に繰り返すと「腱鞘炎」のリスクも。

## ちょうどいい距離を保つために 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。使用するときには正しい姿勢で。



### 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。



### 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。



### 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。