



令和7年12月24日  
種子島高校 保健室



今年も残すところあと1週間。みなさんはどんな1年間でしたか？明日から冬休みがはじまります。冬休みは楽しい行事がたくさんあります。つつい夜更かしをしたり、食べ過ぎたりと生活習慣が乱れやすくなります。冬休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

## 新学期を元気に迎えるコツ！

### ○ 規則正しい生活をしよう！



早寝・早起き・朝ご飯を食べるなど、学校のある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

### ○ 適度に運動をしよう！



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

### ○ 冬ならではの事故に気をつけよう！



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えぬ交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

### ○ 体を温めよう！



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めるとぽかぽかに。

## 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。



# 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にはいるのは我慢できない・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 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ひとと相談しましょう。



### 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。