

11月のほけんだより

令和4年11月1日
呉市立両城中学校

11月の保健目標

かぜを予防しよう



秋も深まる11月。新型コロナウイルスもそうですが、インフルエンザやその他のウイルスも活発になる季節です。予防のためにできることは、手洗いやこまめな換気など、今まで繰り返しやってきたことです。改めて、予防対策を意識した行動を心がけましょう。

また保健室では、身体の冷えから体調を崩す生徒が増えました。衣服の調節や身体を温める行動を意識して、寒さ対策も準備しておきましょう。

かぜの季節 こんな人は要注意!



運動はあまりしない

野菜やキノコ類をあまり食べない

ストレスをためてしまう



冬でもシャワーで済ませている

寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。
本格的に寒くなる前に、
生活習慣を見直しましょう。

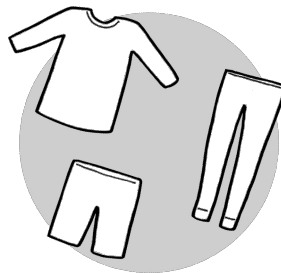
寒さを乗りきる

『お手軽アイテム』とは?

寒さが苦手な人へ、寒さに役立つお手軽なアイテムをご紹介します!

それは…「下着」です。冬の厳しい寒さから身を守るために有効な方法のひとつが、服と服の間に空気の層を作ること。つまり、「重ね着」です。とはいえ、コートやダウンを重ねて着ることはできません。そこで、下着の出番というわけです。

「たかが下着ぐらいで、そんなに効果があるのかな…」と思っているあなた、ぜひ一度お試しあれ♪



11月9日は換気の日

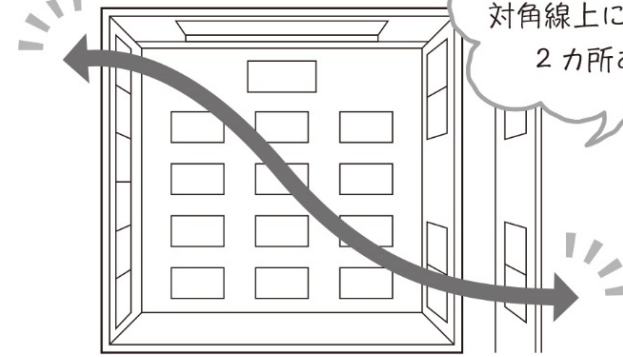
続けよう!
こまめな換気

なぜ?

閉めきった部屋には、
二酸化炭素やホコリ、
ウイルスがたくさん!

どうする?

対角線上にある窓を
2カ所あける



寒い季節になると、暖かい空気が逃げないように窓を閉めきってしまうことはありませんか? 窓を全開にする必要はないので、5~10cmほどは上の窓を常に開けておきましょう。

良い姿勢はなぜ大切?

1

気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



2

集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



3

代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?



寝る前スマホやめよう宣言！

指導用資料

デジタル機器がもたらす健康被害

毎日の「寝る前スマホ」がやめられないあなた！
「なんでもできる」「なんでも見られる」「なんでも聞ける」
そんなデジタル機器がもたらす健康被害は、実は想像以上に怖い！
それは、デジタル機器の画面から出る**ブルーライト**が影響しているんです。

ブルーライトって？

人の目で見ることでできる光の中で、最も強いエネルギーを持つ光のこと。太陽や蛍光灯といった光にも含まれていますが、LEDライトの開発が進み、テレビやパソコン、スマホなどの液晶画面のバックライトに多く含まれています。

影響1 体内時計を狂わせる？！

かぞを寝る時は睡眠ホルモン**メラトニン**が分泌され、脳が「今は寝ろ！」と働きます。寝る前にスマホのブルーライトを浴びると、メラトニンの分泌が抑制され、体内時計の周期がずれます。寝付けない・起床時の疲労感 etc.

結果、授業中の眠気による成績低下や昼夜逆転が起きる可能性も...

影響2 目のダイレクトな刺激？！

ブルーライトは目の角膜や水晶体を透過して、網膜に直接ダメージを与えます。特に長時間のスマホ使用は、無意識のうち目を使い続けます。

結果、疲れ目や眼精疲労、視力の低下につながる可能性も...

CHECK これらの影響を避けるためにできることは？

寝る1時間前からは、スマホなどのデジタル機器をさわらない！

※資料：資料は「学校における睡眠に関する教師の意識性」

▲ロイロノートに配信しています。

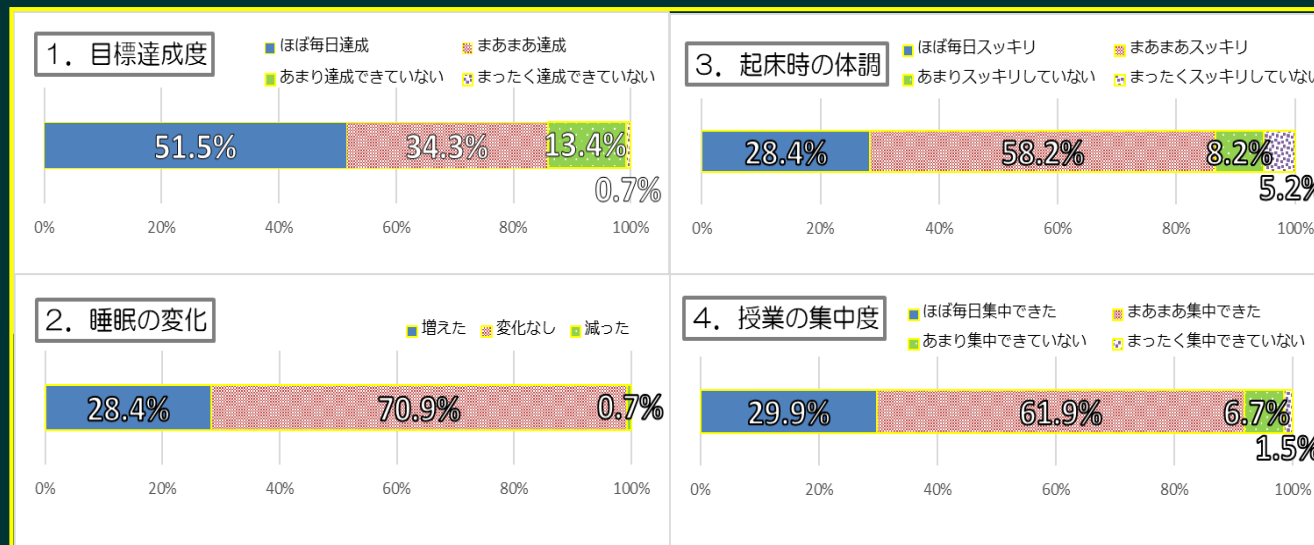
10/13(木) 保体委員会の取組として“寝る前スマホの危険性”について各クラス保体委員が保健指導を行いました。

その後、1人1人寝る前スマホやめよう宣言を行い、1週間取り組みました。

右のグラフは、振り返りアンケートの集計結果です。

約3割の生徒は実際に体調の変化を感じたようです。他にも、今回の取組をきっかけに普段の生活を改善しようという声がたくさん挙がりました。

今後も継続して、健康的な生活習慣を定着させていきましょう！



▶保体委員の生徒が前に出て、緊張しながらも一生懸命指導していました。保体委員の皆さんお疲れ様でした！



生徒からの感想(一部)

- ▶ いつも触っていて癖になっていたので、止めるのが難しかったです。
- ▶ 取組前より睡眠時間が増えたので、寝る前スマホをやめようと思います。
- ▶ 夜中にスマホをしなくなって睡眠時間が増え、授業中に眠くなることがなくなりました。
- ▶ スマホを触る時間が減ると、前よりもっと本を読むようになったり、勉強時間が増えたりすることがわかりました。
- ▶ 早寝早起きをして前より体調が良くなっているのでこれからも続けていきたいと思いました。
- ▶ 寝る前のスマホを止めるだけで生活リズムが改善できて、とても大切なことだと思いました。
- ▶ 自分がどれだけスマホに依存していたか知る良い機会となりました。

保護者のみなさま

お忙しい中、たくさんのメッセージありがとうございました。いくつか紹介させていただきます。

「帰宅後スマホをさわってばかりだったので、スマホの使い方を見直させる良いきっかけとなりました。」「1週間と言わず継続してほしいです。」「家族で一緒に取り組んでみました。」また、「家庭でのルールが既にあるので、常に守らせています。」「夜は自分の部屋にスマホを持ち込ませず、リビングに置かせています。」「夜にはロックがかかる設定にしています。」等、各家庭でルールを決めているという素敵なコメントもありました。

健康的な生活習慣を確立するためには、家族と一緒にルールを決め、家族全員で取り組み続けることが最大のポイントです。

今回の寝る前スマホの取組をきっかけに、ご家庭でスマホの活用ルールについて話し合っただけだと嬉しいです。