



H28.12.22

丹波中保健室

冬休み号

## 2学期の健康生活を振り返って…

先日実施した健康チェックを集計して、各項目の平均点を出しました。一人ひとり、自己評価の違うものもありましたが、点数が低いものは皆だいたい同じでした。結果は次の通りです。

### ☆得点が高かったもの☆ ★得点が低かったもの★

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1. 家族との会話   | 1. ネット・ゲーム等の使用 |
| 2. 毎日朝食を食べる | 2. 授業中の眠気      |
| 3. 身体の調子    | 3. 食べ物の好き嫌い    |



この健康チェックを通して丹波中生の現在の課題は、『スマホやゲームなどの電子メディアとの付き合い方』であることが分かりました。丹波中生の半数以上が、日頃からスマホやゲーム等を布団の中に持ち込んで使用していることが分かりました。また、その内の大半が授業中に眠ることがあり、時々授業中に寝てしまうという生徒も数名いました。スマホやゲーム等の使用が睡眠に影響を与えていることが分かります。

スマホやゲーム等の電子メディアが健康に与える影響には、睡眠障害以外にも視力低下やドライアイ、首や肩の凝り、スマホ・ネット依存症などがあります。冬休み中は、家にいることが多く、スマホやゲーム等に触れる時間が普段よりも長くなると思います。自分の使い方はどうか？依存症になっていないか？意識しながら生活してみましょう！！

### スマホ（ゲーム・ネット）に依存していませんか？チェックしてみよう！！

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> スマホを持っていないと不安      | <input type="checkbox"/> SNS に書き込むネタのために行動する |
| <input type="checkbox"/> スマホなしで1日過ごせない      | <input type="checkbox"/> なんでもすぐに、スマホで検索する    |
| <input type="checkbox"/> 友だちと一緒にいてもスマホを使う   | <input type="checkbox"/> スマホを持ったまま寝てしまう      |
| <input type="checkbox"/> お風呂やトイレに持ち込む       | <input type="checkbox"/> Wi-Fi がある店を探して入る    |
| <input type="checkbox"/> スマホが振動したと錯覚することがある | <input type="checkbox"/> 食事中もスマホを見る          |

チェックが1つでもついた人は、『自分もスマホに依存しているかも？』と自覚しましょう。客観的に自分を見つめ、『変わろう！』とすることが大切です。

## “ノーメディアデー”に取り組んでみませんか？

### ノーメディアデーとは

子どもだけでなく、家族全員が、テレビ・ビデオ・ゲーム・携帯電話・スマートホンなどすべてのメディアを利用しない日や時間を設けることです。

### ノーメディアデーのねらい

各家庭で、メディアを利用している時間を家庭学習・読書・親子のふれあい等の時間に充てて、より良い生活リズムを確立すること。



### ノーメディアデーの実施方法と内容

各家庭で月に1回や週に1回など実施日を設定しましょう。実施内容は各家庭の現状に応じて設定してみましょう。例えば、簡単なものであれば『食事中・夜9時以降はメディアを使用しない』、難易度の高いものであれば『丸1日、メディアを一切使用しない』など。



全国的、山梨県内でも感染症の流行が報告されています。注意しましょう！！

### ノロウイルス

- ・感染力がとても強く、二枚貝などの食べ物や、感染者の便や嘔吐物から感染する。
- ・症状は、吐き気や嘔吐・下痢・腹痛・発熱など。急激に水分を失うため、脱水症状に注意。

### インフルエンザ

- ・かぜに似た症状に加え、39度前後の高熱、関節や筋肉痛などの全身症状がでる。
- ・感染経路は、咳やくしゃみなどによる飛沫感染。予防接種をしていても感染するので注意。

### ～感染症を予防するためには？～

うがい手洗いを心がける。人混みに出かける時にはマスクをして予防し、咳が出る人は周りにうつさないようにマスクをして咳エチケットを心がける。規則正しい生活をして体の抵抗力をつける。これら3つが基本です！しっかりと予防をしましょう！！

**\* もし感染症にかかってしまった場合は、学校に連絡をしてください！ 感染症は出**

**席停止になります。冬休みが終わる頃に罹患した場合は特に注意してください。**