

ぼけんだより 12月

2024.12.5 鳴門市第二中学校 保健室

2024年のカレンダーも、最後の1枚になりました。今年も色々な出来事がありましたね。みなさんはどんな事が心に残っていますか？ 楽しかったこと、嬉しかったことを思い返すと、「また頑張ろう！」という気持ちになりますね。小さなことでも、いいことが集まれば、前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。

また、寒さが本格的になり、空気が乾燥してきました。風邪気味の人も増えていますので、感染症対策を含めて、引き続き病気の予防に努めましょう。

スマホに依存していませんか？

スマホ依存症は、ネット依存症の1つで、スマートフォン等の使い過ぎで、健康や生活に影響が出る状態のことです。LINEやSNS、YouTube動画など、過度の利用に気をつけて、毎日の生活を充実させましょう！

こんなことに思い当たれば要注意！

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

チェックがたくさんついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚してください。客観的にそんな自分を見て、「変わろう！」と思うことが大切です。

ひとが焦つくようなことをしていませんか？



SNSはコミュニケーションツールの1つではありますが、インターネットや画面上の会話よりも、顔と顔を合わせ、声と声を交わすコミュニケーションを大切にしたいです☺

スマホ依存から抜け出すステップ

こんなことを試してみよう

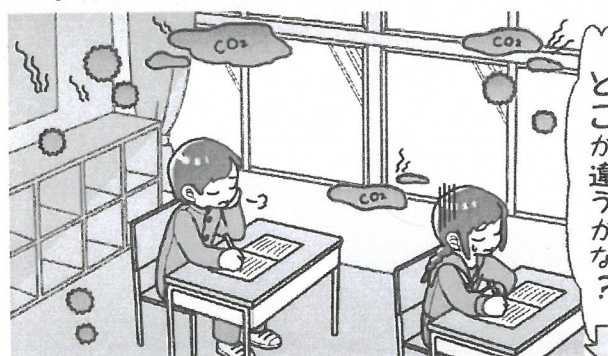


- * スマホより周りのできごとや風景に目をむけよう
- * スマホを使わない方法で「調べて」みよう
- * 友だちといるときは面と向かって話をしよう
- * とくどきスマホを置いてでかけてみよう
- * 枕元にスマホを置くのをやめよう
- * 電源をオフにする時間を作ってみよう
- * スマホに使った時間を計算してみよう

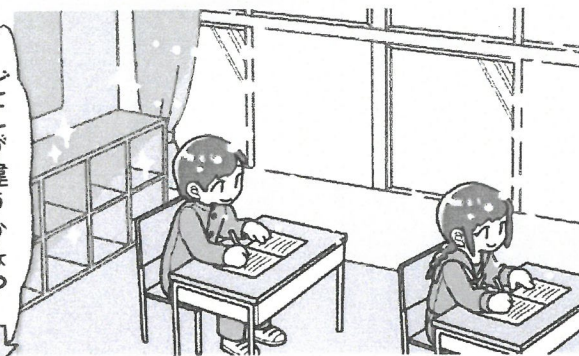
みんなの教室
空気をクリーンに

換気のおすすめ

換気していないと...



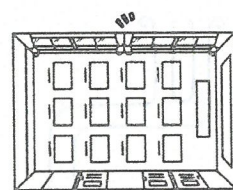
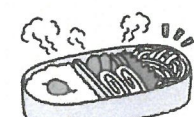
換気していると...



二酸化炭素
換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。

ウイルスや細菌
換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

ニオイ
汗や、給食などの、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。



換気のコツ

- ・ 空気の通り道ができるように、2カ所以上の窓を開けましょう。
- ・ 休み時間のたびに、こまめに換気しましょう。
- ・ 最低でも5分は開けたままにしましょう。



保健給食委員会で加湿器を設置しました

暖房を使う時期になったので、各教室に加湿器を設置しました。保健委員が毎朝の水替えや、週末の清掃等を行い、かぜやインフルエンザの予防と快適な環境作りに努めていきたいです。みなさん、休み時間の換気にもご協力よろしくお願いします！

