

# 保健だより 6月

高浦中学校  
保健室  
6月号  
2022. 6.29

今年から開催された北部Bブロック総体、無事に終了しましたね。3年生のみなさん、おつかれさまでした。コロナの長期休業の中、中学校に入学して、練習も試合も大会も思ったようにできなかったことばかりでした。そんな大変な中でがんばりつづけたみなさんを誇りに思います。県大会に行く人はもう1回、気合いを入れ直してがんばりましょう。今週末から1学期末テストですね。気持ちを切り替えてがんばりましょう。



## 保護者の方へのご連絡



健康診断が終わりました。今年度の定期健康診断の結果を一覧にしたものを配付しますので、ご確認ください。精密検査や治療が必要なものと、歯科検診の結果については先にお知らせをしています。アレルギー症状については症状がひどいときに、視力については年に2～3回、受診をしながら経過観察をしてください。また、精密検査が必要でまだできていない人は、早いうちに受診してください。すでに病院に行っていたら結果が届いている人も多くいます。ご協力ありがとうございます。

## 生活習慣改善プロジェクト

定期健康診断の結果と先週実施した健康な生活確認シートの結果から、みなさんに取り組んでほしい健康面の課題について、お知らせします。



### ★課題と思われること

①肥満傾向の人がいる。本校の傾向として、特に肥満度20～30%の人の数が多い。

解決方法は→・肥満度20%以上の人は肥満度-5%をめざしましょう。

標準の人は現状維持！

・時間を決めて食事をとることと、間食の時間と量を考えましょう。

・部活動が終わった人は、食べる量や運動量を考えましょう。

②むし歯の保有率は低いが、歯垢のついている人、歯肉炎一步手前の人がいる。

解決方法は→・歯磨き習慣はできている人がほとんどなので、歯のみがき方をチェックしましょう。

・歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目が要注意！デンタルフロスを使うこともおすすめ。



③テレビや動画視聴に使う時間、ゲームやSNSの1日の使用時間が5時間以上という人がいる。

解決方法→使用することが悪ではない。ネットもふくめてメディアは道具のひとつ。使い方次第でその人を幸せにもするし、不幸にもする。一つの道具として、時間の使い方や内容など、その時だけの幸せでなく、未来のしあわせにつながる使い方を考えましょう。

★今年度、ほけんだよりでメディア、特にネットとの向き合い方について、考えていきたいと思っています。今回は裏の面にスマホの使いすぎによる体への影響について載せています。



# メディアが体におよぼす困った影響と解決方法

肩こり、頭痛持ちの人、姿勢が影響していませんか？

## スマホ首（ストレートネック）が スマホ症候群をつくり出す

スマホ首



うつむいて画面をのぞき込む姿勢を続けていると



肩こり、頭痛などの症状がでる

### スマホ症候群

スマホ首を長時間続けることによって起こる体のトラブル

## 眼精疲労



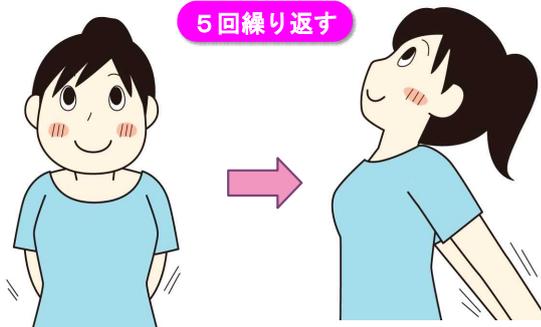
ブルーライトの影響や、小さな画面を見続けることで、目に負担がかかる

目が痛いなどの症状が出たら、使用を中断する

視力低下の人は増えていますが、黒目の位置がずれてしまう斜位、斜視の人が増えています。

その場でできるストレッチ、やってみましょう。

## スマホ首予防ストレッチ



腰の後ろで手を組み、肩甲骨を引き寄せるように肩を後ろに引きます。

息を吐きながら、そのまま顎を上に向け、3秒たったら元に戻します

## 睡眠を妨げる



成長や美容の大敵は、睡眠不足です。毎日7～8時間、睡眠時間を確保しましょう。

## スマホに依存しない 生活スタイル7か条

1. スマホを寝室に持ち込まない
2. トイレに行くときは、スマホを置いていく
3. 入浴タイムは、スマホ・フリータイムとする
4. 食事中は、スマホを手の届かない場所に移動させる
5. 歩行中は、スマホはバッグに収納する
6. 人と話しているときは、スマホをさわらない
7. 使い過ぎに注意！ スマホの充電がなくなったらタイムアップ

## 依存からの脱却

スマホ依存



スマホ症候群になってしまう前に

自分自身でルールを決めて1つずつ改善

スマホはただの便利な道具です。使っているのは自分自身。スマホに使われる人ではなく、スマホを使う人であってください。