

# 保健すまいる通信



～医食同源～

中野立志館高校 保健室  
令和3年(2021年)1月8日発行

明けましておめでとうございます。2021年がスタートしました。新しい年をどんな思いで迎えましたか。1日1日を大切に、充実した素晴らしい一年にしていきましょう。

さて、日頃の新型コロナウイルスの感染症対策、ありがとうございます。今年も健康観察を大切にしていきたいと思います。体調が悪いときは、無理をせずに休養を心がけてください。

保健室前の廊下に、生徒保健委員会で作成したマスクポスターを掲示してあります。日々の生活の土台となるのは、元気な心と体。バランスのよい食事と十分な睡眠で、冬を元気にのりきりましょう。



**油断大敵!**

**引き続き感染症予防**

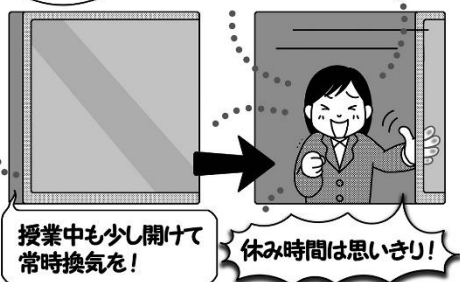
**!!**



学校生活にマスクは欠かせません。予備用を数枚持参して登校するようにしましょう

集団の場では...

**換気の徹底!**

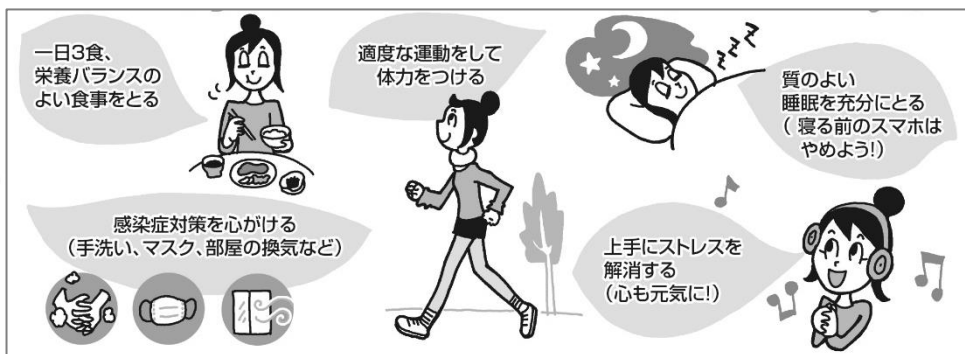


授業中も少し開けて常時換気を!

休み時間は思いきり!

★寒さの厳しい時期、換気への協力ありがとうございます。

健康に過ごすために



## ●スマホチェックシート の取り組み実施します!!

昨年6月に生徒支援係で実施したスマホ等に関するアンケート結果から、休校によるスマホ等の使用時間が増えた本校生徒の割合は多く、スマホ依存の状況が懸念される使用実態が見えてきました。

便利なスマホ。健康面を考えたスマホ利用について考える機会として、今月の12日(火)から22日(金)の保健室来室者に、スマホチェックシートパート3の記入に取り組みます。ご協力お願いいたします。

スマホチェックシートの取り組みを始めて3年目。保健室では、これからもスマホとの向き合い方についてサポートしていきたいと思っています。

裏も見てね



◆たまには、スマホなしで過ごす時間をゆっくり楽しみませんか。◆

## スマホは依存物としての特性を備えています

スマホは、依存性があることが心配されています。

スマホを3時間以上使用している生徒も多い様です。四六時中スマホが共にある生活では、脳は休まりません。

スマホの使用ルールについて、家族や友人と一緒に考えていきましょう。

コロナ禍で人との関わりに制限がある中ですが、対面でのコミュニケーションから学ぶことは多いと感じています。食事中、食べながらスマホを見ていませんか。目の前のこと、人との関わりに集中することも大切です。

また、ぼーっとする時間等、脳と眼を休める時間も必要です。部屋にいるときや電車の中などでは遠くの景色を楽しむ時間も心がけてみましょう。暇だからという理由でスマホを使う人も多い様ですが、健康面を考えると、スマホに頼らない時間も大切です。



## スマホに頼りすぎていませんか。

スマホはほどほどに

### 【スマホルールの例】

- 1日の使用時間を決める
- 歩きスマホをしない
- ダラダラと暇つぶしにやらない
- スマホの使用は夜10時までとする
- 就寝時、枕元にスマホをもっていない
- 困った時は必ず相談する
- 食事中、トイレ、お風呂ではスマホを使わない
- LINEの既読相手に返信を要求しない
- 充電はリビングで行う 等



©少年写真新聞社2019

## ネットの約束

合言葉は あ・み・の・こ？



### あ いに行かない

その情報は本当ですか？ ネットで知り合った人に会いに行くのは危険です

### み 直す

その書き込み、思いやりはありますか？ 送信する前に見直しましょう

### の せない

一生消せなくなることも。 ネットに個人情報を載せてはいけません

### こ ミュニケーション

画面ばかり見ていませんか？ 身近な人と過ごす時間も大切にしましょう



スマホの見すぎに注意

## 夜更かしに注意!

夜、寝る前にスマホなどの画面から出る光を浴びると、寝つきも悪くなってしまいます。

スマホ・安全に使えてる？

