

12がっ ぼけんたより

R5年12月22日
阿賀中学校
冬休み号

今年もとうとう残りわずかとなりました。みなさんにとっては、クリスマスや年末年始のお出かけなど、お楽しみも多い時期ですね。生活リズムが崩れやすい上に、感染症も心配な時期です。手洗い・うがいを欠かさずに、疲れが残らないように、気をつけて過ごしましょう。

カゼ・インフルエンザの流行は



- ★手洗い・うがいをしっかりする。
- ★換気を十分に行う。
- ★十分な睡眠をとる。
- ★栄養バランスの取れた食事をする。
- ★風邪の症状がある時はマスクをする。



❶ 熱があるときは。
水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

❷ カゼをひいたときには、こんな食事がいいですね。

❸ カゼのときは。
温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。



❹ 下痢のときは。
人肌くらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

❺ 鼻がつまるときは。
湿気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

❻ のどが痛いときは。
冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

冬休み「！スマホ依存」に気をつけよう！！

～「スマホ」といい距離を保ちましょう！！～

CHECK こんなこと、ありませんか？

もし当てはまったら、スマホ依存かも？



- 宿題をするはずが・・・スマホを触っていたら、いつの間にか時間が経っていた
- スマホが気になって、勉強に集中できない
- 何時間もスマホが手元には我慢できない・・・イライラする
- SNSのやりとりを見逃すのが不安で、ずっとスマホを見てしまう
- 周りの人に「ずっとスマホを見ているね」などと指摘されたことがある

「スマホ依存」

って、どんな悪影響があるの？

「依存」というと心の問題のようですが、体にも思わぬ影響があります。

目

画面を近過ぎる距離で見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労のほか、寄り目のまま戻らなくなる「急性内斜視」になってしまうことも。

首

本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」。神経などが圧迫されて痛みが出ることもあります。

手首

スマホの操作はスクロールをするなど一定の動きが多いため、長時間過剰に繰り返すと「腱鞘炎」のリスクも。

ちょうどいい 保つための できることから始めてみよう

目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときには正しい姿勢で。

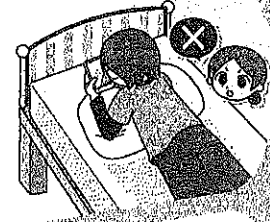


スマホばかりにならない

料理やお菓子作りに挑戦したり、筋トレをしてみたり、自分に合った楽しみを探してみよう。

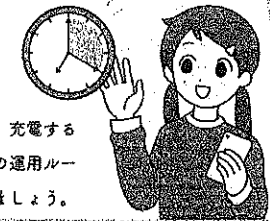
目線より 少し高めを意識

スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向き姿勢を避けられます。



使用時間のルールを決める

1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。



普段から意識してストレッチ

首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして、定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。

スマホは、使い方を間違えなければコミュニケーションでも勉強でも強い味方。いい距離感を保ちましょう。