

# ほけんだより 1月

和歌山市立河北中学校 保健室 2023 1. 6

## 生活リズム、学校モードに切り替えを！

新しい一年が始まり、新学期がスタートしました。冬休みは楽しかったですか？3学期は一年のうちで最も寒くなり、空気も乾燥して、インフルエンザや風邪が大流行する時期です。冬休み中に崩れてしまった生活リズムを、規則正しく戻していきましょう。体の免疫力を高めるためにも、休みモードから学校モードに早めに切り替え、新型コロナウイルス感染対策に気を付けながら、ノロウイルスやインフルエンザなどにも負けない体づくりを心がけてくださいね。

## スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…  
ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。

1日の利用時間や使う場所（例：リビングのみ）などのルールを決めて、それを守りましょう。

たまには全くスマホを使わない日をつくり、デジタルデトックスを！

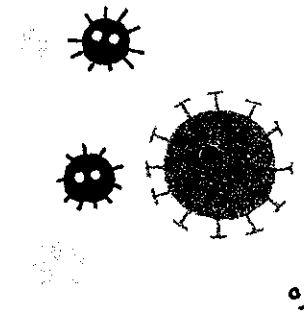
## 冬、空気が乾燥→ 何が起こる？



皮膚が乾く  
(乾燥肌、肌荒れなど)



喉の粘膜が乾く  
(病原体などが侵入)



ウイルスが  
拡散しやすくなる

3学期は1年で最も寒くなり、空気も乾燥してインフルエンザや風邪が大流行する時期です。教室でも暖房をつけていますが、適度な換気を心がけていきましょう。換気するときの時間と回数の目安は1時間に5～10分程度とされています。寒いからといってドアを閉め切らずに、一人ひとりが意識して上手に換気ができるといいですね。

## アルコールがダメな理由！

お正月や新年会など、親戚や仲間が集まるとき、周りからお酒をすすめられたことはありませんか？

でも、みなさんも知っているとおり、20歳未満の飲酒は、法律で禁止されています。現在、民法では18歳から「成人(大人)」ですが、20歳未満の人は心も体

も成長している最中です。そんな大切な時期に飲酒すると、脳細胞や臓器の機能が抑制されるなど体に悪い影響を受けやすくなります。さらに、急性アルコール中毒やアルコール依存症になってしまう危険性もあります。

楽しい集まりでも、アルコールを飲んでではダメですよ！

