ほけんだより

令和５年12月
五所川原農林高等学校
保　健　室

長かった２学期も終わり、23日からいよいよ冬休みが始まります。冬休みにはクリスマス、大晦日、お正月と楽しいイベントがありますね。部活動やアルバイトや自動車学校への通学等で忙しい人も多いことでしょう。五所川原管内や青森県内ではインフルエンザの流行が続いています。これからの時期は、感染性胃腸炎をはじめとするさまざまな感染症が流行する時期でもあります。もちろん新型コロナウイルスにも注意です。**冬休み中も油断せず体調管理や感染症対策（換気・手指の衛生・咳エチケット）をしっかり**とし、元気に楽しく有意義に過ごしてくださいね。みなさん、良いお年を！

☆★☆

誘惑の多い冬休み・・・

なんでダメなの？ お酒とたばこ

★未成年者の飲酒・喫煙は**法律で禁じられています**

お酒　脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ　若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

★**薬物**は、**たった１回の使用でも“乱用”**になります。たった１回の使用があなたの人生を壊してしまうことになります。**絶対に手を出さないで！！**

★夜間の外出は控えましょう。危険なのはもちろん、**高校生は21時以降は深夜徘徊**として**警察の「補導」の対象**になります。

★**ＳＮＳの使い方も要注意！！**
ＳＮＳで**犯罪や事件**に巻き込まれている子どもは増加しています。また、**友人同士のＳＮＳのトラブル**も増加しています。**あなたの使い方は大丈夫ですか？よく考えて！**

冬休み中に治療しましょう

**長い休みは、
必要な治療や検査を
受けるチャンスです！**

○まだ**むし歯の治療に行っていない人**は、家の人と相談して治療を始めましょう。むし歯は放置しても治ることはありません。特に３年生は就職・進学前の今、時間に余裕があるうちに治療に行きましょう。**３年生が子ども医療助成制度を使えるのは３月31日まで**です。

○**授業中、黒板の字が見えづらいと感じる人は・・・**
→最初からメガネ屋ではなく、**まずは眼科を受診しましょう**。
見えづらい原因がすべて近視とは限りません。まずは眼科で検査をしてもらいましょう。

○春の健康診断の結果、精密検査が必要と言われた人で、まだ精密検査を受けていない人は家の人と相談し必ず受けましょう。ほか、**体になにか不調がある人も受診しましょう。**

＝外見だけでなく、自分のからだのお手入れをしっかりしよう！＝

スマホといい距離保ててますか？

みなさんは、毎日どのくらいスマホを使っていますか？

今は学習用のアプリなど便利な機能もあるので、上手に使いこなしている人もいると思います。でも、使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。一緒にスマホの使い方を振り返ってみましょう。

CHECK こんなこと、ありませんか？

□ 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ないのは我慢できない・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

もし当てはまったら、**スマホ依存**かも!?

「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。

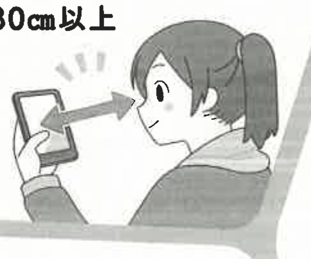
手首

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。

ちょうどいいを保つために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。使用するときは正しい姿勢で。

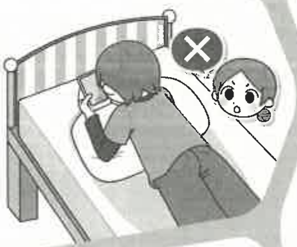


スマホばっかりにならない

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ましょう。

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、長時間下向きの姿勢を避けられます。



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。

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。

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。

★五農祭前に五農生のメディア機器の利用についての実態調査をしたところ、**五農生の利用時間**は

○平日… ①３時間程度（27.8％）　②４時間程度（17.1％）　③５時間程度（13.9％）

○休日… ①７時間以上（37.4％）　②４時間程度、６時間程度（16.9％）

と、**明らかに長時間利用者が多い**ことが分かりました。

冬休み、ヒマだからとだらだら、なんとなくで長時間利用しないようにしましょう。