

# 保健だより冬休み号

令和5年12月22日 銚田市立旭中学校 保健室

いよいよ冬休みですね。休み中も生活リズムを崩さず、早寝・早起き・バランスのよい食事・適度な運動を心がけ、自分自身の健康管理をしましょう。また、インフルエンザ、感染性胃腸炎等の感染症が流行する季節です。うがい・手洗い・換気等、感染症予防対策を意識した生活を送りましょう。



## 1月の保健行事 体位測定（身長・体重）

対象学級	測定日	場所・時間	備考
1-1	1月 11日（木）	被服室	<ul style="list-style-type: none"> <li>体操服（ハーフパンツ、半袖シャツ）</li> <li>髪の毛の長い人は頭頂部でしばらない。（身長測定の際、誤差を生じないようにするため。）</li> </ul>
1-2	12日（金）		
2-1	16日（火）		
2-2	19日（金）	昼休み	
3-1	30日（火）		
3-2	2月 2日（金）		
3-3	5日（月）		



## 12月13日（水）がん教育講演会を開催しました（2学年）

講師 銚田保健センター 関谷 知子 さん  
旭保健センター 畠山 奈々 さん



がんの基礎知識や、規則正しい生活、検診での早期発見、早期治療の大切さ等を教えていただきました。がんについて考える貴重な時間となりました。



がんは体のいろいろな場所にできて、治療法もそれぞれ違い、手術、化学療法や放射線療法などがあることがわかりました。がんになったらすぐに死んでしまうと思っていたけど、早期発見をすれば、治る確率も上がることがわかりました。

がんになる人が2人に1人と、すごく多くてびっくりしました。大人になったら、がん検診を受けたいと思いました。また、今から食生活を見直し、早寝・早起き、適度な運動を心がけて生活したいと思いました。

大人になったら、たばこは吸わずに、お酒は控えめにしたいと思いました。

がんは、定期的な健診と生活習慣の改善によって対策できることがわかりました。とても勉強になったので、家族にも教えたいと思いました。

がん教育講演会で、がんとはどういうものかが分かり、早期発見の重要性、健康的な食事、運動をすることの大切さについて理解を深めることができました。もっとがんについて学びたいと思いました。



## スマホと正しい距離保っていますか？



みなさんは、毎日どのくらいスマホを使っていますか？学習用アプリなどの便利な機能もあるので、上手に使いこなしている人もいます。しかし、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。スマホに使い方について、振り返ってみましょう。

### 「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

画面を近す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、寄り目にもま戻らなくなる「急性内斜」になってしまうこともあります。

#### 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」というものがあります。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」のリスクもあります。

## ちょうどいい距離を保つために「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、正しい姿勢で使用しましょう。



### 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、首回りを時々動かしたり。定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めまし

### 使用時間の

### ルールを決める

1日の使用時間の目安や、使用場所などのルールをおうちの人と相談しましょう。



スマホは正しい使い方をすれば、コミュニケーションでも勉強でも強い味方です。いい距離感を保ちましょう。

## 冷え知らずを目指そう！ 4つの冷え対策！！



### 1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

### 2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

### 3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

### 4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

