



2023年12月発行

宮の原中学校

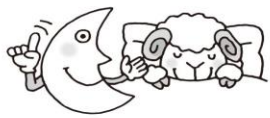
保健室



宮の原中学校ホームページへはこちらから

一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチック製が多いですが、本当は何の木か知っていますか？答えは「もみの木」。クリスマス・キャロルでも歌われていますね。

もみの木は常緑樹で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われます。冬休み中、みなさんももみの木のように元気に過ごしてくださいね。



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

色覚検査について *学校では、希望がある方に行っています

色覚に特性を持つ人は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色がまったくわからないというわけではなく、色によって見分けにくいところがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありますが、授業を受けるにあたり、また、職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも色覚検査は大切です。本校では、希望する方には保健室にて色覚の簡易検査を受けることができます。（その結果、色覚に特性がありそうだと判明した場合には、眼科受診が必要となります。）希望される場合は担任を通じて保健室までお知らせください。希望者には、申し込み用紙をお配りします。

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。

ちよいといい 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。



目線より少し高めに意識

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。



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。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

