



# ほけんだより 1月号

令和5年1月18日  
舞鶴市立白糸中学校  
保健室

新年あけましておめでとうございます。みなさん冬休みは元気に過ごすことができましたか？寒くてなかなか布団からでられなかった...なんて人も多いのではないのでしょうか。

いよいよ1年の締めくくりとなる3学期がスタートしましたね。自分の目標に向かって、勉強、部活、学校生活など、充実した毎日を積み重ねていきましょう。充実した生活の土台となるのは健康な心と体です。自身の健康管理をしっかりと行い、規則正しい生活を心がけましょう。



## 冬のケガに気をつけましょう

冬は雪が降ったり、暖房器具を使用したりしますね。そこにはケガの危険が潜んでいます。どんなことからケガに繋がるのか知っておき、ケガを予防しましょう。

### ポケットから手を出そう

ポケットに手を入れていると転倒した際に、すぐに手を出せず大ケガをする危険があります。手袋を着用し、防寒しましょう。



### 足元以外の安全確認も忘れずに

雪の日の路面が滑りやすいときは、足下ばかりをみてしまいがちです。歩行者や自転車など、前方や周りの安全確認も忘れないようにしましょう。



### 低温やけどに注意しよう

低温やけどは、心地良く感じる暖かい温度(44~50)のものが、長時間、肌の同じ部分に触れていることにより起きるやけどです。カイロや湯たんぽ、電気カーペットなどを使用する際は注意しましょう。



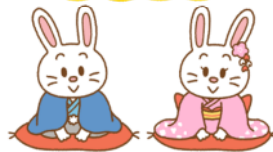
**すべらない・転ばない!**

冬の雪道や凍った道は歩くだけでもひと苦勞。そこで、次のようにすると、すべったり転んだりしにくくなりますよ。

- 歩幅は小さく
- 靴の裏全体をつける
- 体の重心をやや前に
- 急がず、ゆっくり

イメージは「ペンギンのように歩く」です。雪が踏み固められている場所、タイヤ張りの場所、横断歩道などはとくに気をつけて通しましょう!

2023



新しい1年がスタートしたね!  
今年の目標は立てましたか?

### めざそう両立!

暖房「弱」

重ね着

節電+寒さ対策

# スマホ・タブレット 正しく使えていますか？

今では多くの方が毎日スマホやタブレットに触れて生活しています。みなさんも毎日授業でタブレットを活用していますね。スマホやタブレットなどの情報端末は何でも手軽に調べたり、楽しい動画を見たりなど他にもたくさんの機能があり、とても便利なツールです。しかし、間違った使い方を続けると心と体に大きな影響を与える可能性があります。この機会に使い方を見直してみましょう。

## 間違った使い方をすると...

視力の低下

睡眠不足

ストレートネック

肥満

集中力の低下

イライラ

集中力の低下



## 上手に付き合うために



まずはこの3つを実践してみよう！



その1、スクリーンタイム（スマホなどを利用している時間）を確認して、使用時間の上限を決める。

その2、寝る15分前はスマホなどを触らないようにする。（枕元に置かないようにすると効果的！）

その3、スマホを使わない趣味を見つける（例）スポーツ 体を動かしてみると気分転換にもなります♪

スマホやタブレットは身近なものだからこそ、依存するとなかなか抜けられません。ぜひ自分でコントロールできるうちに使い方を見直してくださいね。



それぞれの道をめざす...

## 自分の力を引き出すために

### 試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いです。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も...?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



### 体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。



焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためには、万全の体調で臨むことが欠かせないので。