

ほけんだより12月がつ

令和6年(2024年)12月

尼崎市立大庄中学校 保健室

除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにす大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。一年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやって来る年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は違っても、大晦日に夜ふかしをするのは今も昔も同じですね。「108の煩惱」に惑わされず、来年も元気に過ごしましょう!

12月の保健行事 3日(火) 3年生健康教育講演会(LGBTQ) 5.6時間目
(保護者の皆様も是非ご参加ください)
13日(金) 1年生脊柱側弯検診二次三次

あなたのウイルス防御力どれくらい??

家で

- 
- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
 - ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
 - ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
 - ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
 - ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
 - ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
 - ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
 - ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
 - ⑨ ストレスがたまって上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
 - ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

外で

- 
- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
 - ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
 - ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
 - ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
 - ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
 - ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
 - ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
 - ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
 - ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
 - ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点

鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なかなかの防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけて、自分の体を守るということを忘れないで。

よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

からだの中から 冷え対策

規則正しい生活

軽い運動

湯船に浸かる

温かいものを食べる

冬休みを元気に過ごすためにも、しっかり冷え対策をしましょう!



3つの"首"をあたためよう



スマホ依存症

一般的に、常にスマホを所持していて画面を確認し、何か操作していないと落ち着かなくなるなどスマホの使用がやめられなくなってしまう状態を「スマホ依存」もしくは「スマホ依存症」と呼んでいます。

そもそも依存とは、特定の物質の使用や行為が精神的、身体的になくてはならなくなり、自分ではコントロールできなくなる状態を指します。「スマホ依存」は病気として認定されたものではありませんが、スマホに依存してしまい、やめたくてもやめられなくなってしまう医療機関を受診する人もいます。

こんな行動をしていたら・・・スマホ依存に注意

スマホを使いすぎてしまう方は、下記のような行動をしていないでしょうか。自身の行動をチェックしてみて、該当する項目が多いようであれば、スマホへの依存度が高い可能性があります。

- LINEなどの返信が来ないと気になる、頻繁にチェックしてしまう
- 常にスマホが手元にないと落ち着かない、不安になる
- 食事中もスマホを見ていることがよくある
- 風呂やトイレにもスマホを持ち込んでしまう
- 人と話しているときもスマホをチェックしてしまう
- スマホを見ながら眠ってしまうことがある
- 起床するとまずスマホをチェックする
- 歩きスマホをしてしまう
- 外出中にスマホの充電が切れると不安感に襲われる

スマホの使いすぎを防ぐには、まずスマホの使い方に関するルールを決めるのが有効だと考えられます。寝る前2時間はスマホを見ない、枕元にスマホを置かない、勉強中、食事中はスマホを触らない、といったルールを作って実行してみましょう。