

# ほけんだより 12月

東輝中学校 保健室 令和元年12月

今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？  
 11月・12月には、インフルエンザが流行し、学級閉鎖を行いました。  
 現在、京都府では、インフルエンザが注意報レベルになっています。  
 これからますます寒くなり、体調をくずしやすくなるため、手洗いやマスク  
 予防接種などインフルエンザ対策をしっかりとしましょう。



## 「メディア・コントロール」をやってみよう！

様々なメディア機器を長時間使用することは、心身に様々な影響を与えます。  
 健康のため、メディア機器に振り回されるのではなく、  
 使う時間を決めて「メディア・コントロール」することが大切です。  
 冬休み、携帯ゲームやスマホなど、メディア機器を長時間使わないように気を  
 つけましょう！

### メディア機器を長時間使い続けていると…

- 視力の低下 ●睡眠不足 ●頭痛 ●肩こり ●疲れやすい ●朝、起きられない
- 学力低下 ●集中力低下 ●運動不足 ●会話が減る ●感情がコントロールできなくなる

## メディア機器に触れる時間をコントロール

メディア機器にふれる  
時間は「1日2時間まで」



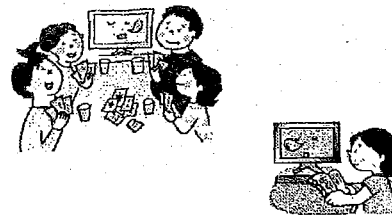
2時間の枠の中で、携帯  
ゲームやスマートフォン  
などを使う時間を決め、  
実行してみましょう。

寝る2時間前までに  
メディア機器の電源 Off



寝る前に画面から出る  
光を見続けると、よい睡  
眠がとれなくなって、生  
活リズムが乱れます。

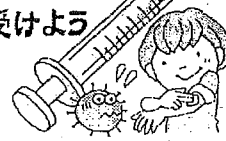
メディア機器から離れて  
リアルな経験を



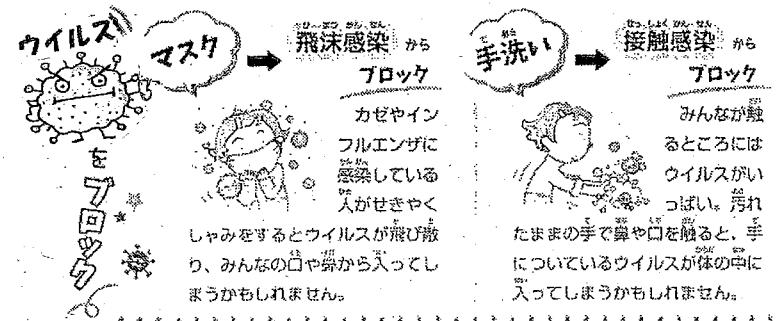
メディア機器に使っていた時間で、  
様々なことをやってみましょう。  
屋外での運動 勉強 手伝い  
家族や友達との会話 読書

## インフルエンザの感染を防ぐためにできること

インフルエンザの  
予防接種は  
はやめに  
受けよう



感染・発症したとき  
に、重症化を予防す  
る効果がある



こんなスマホの危険やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間  
触れているためにやけどになるのが「低  
温やけど」。皮膚の深部までダメージを  
受け重症になることも多いやけどです。

どれくらいの  
時間でなるの？

- 44℃ ▶ 3~4時間
- 46℃ ▶ 30~60分
- 50℃ ▶ 2~3分

起こる可能性の  
あるものは？

- 湯たんぽ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど？  
アプリを起動したり、充電し  
ながらふとんの中に入れて、  
本体が50℃を超えることも！

そのまま  
寝てしまうのは  
絶対危険です



## \* 健康教育を行いました！ \*

☆性に関する教育

3年生は、講演会「助産師が行く！命の出前講座」  
講師として、岡本美由貴助産師さんに来ていただきました。  
自分たちが生まれてきたのは、奇跡であり、かけがえのない存在であること。  
性の問題、責任ある行動などについて、多くの大切な話を聞きました。  
自分を大切にすることが、相手を大切にすること！

☆1年生喫煙防止教室、2年生飲酒防止教室

1年生は、南丹保健所より講師の先生をお招きしました。  
タバコの怖さと身体への影響について、肺や歯の模型、たばこに含まれる化合物など  
の展示物を話の後に見学し、書について学習しました。  
2年生は、パワーポイントを見て、若い頃からの飲酒が脳に与える影響や、お酒の  
飲み過ぎで肝硬変という病気になった肝臓の画像を見たりして、飲酒の害と身体への  
影響について学習しました。

皆さんは、知っている人が、笑顔で誘ってきた時、ハッキリと断ることができますか？  
薬物も同じですが、自分の気持ちを、しっかりと相手に言葉で伝えたり、危険だと  
思ったらその場を逃げるなども、勇気ある行動です。

危険な誘惑、断る勇気を！

# 冬休み 生活リズムを整えて元気に過ごそう！！