



# ほけんだより

湖南中学校 保健室  
令和4年12月20日

今年もあとわずかになりました。新型コロナウイルスによる感染拡大により、今年も我慢が必要な毎日でした。そんな中行われた樹光祭や修学旅行、今年は合唱祭も実施することができました。皆さんが感染症対策を徹底し、行事を成功させようと協力し合えたことで、たくさんの思い出ができたと思います。

さて、もうすぐ冬休みです。家庭でも感染症対策の基本を徹底し、元気に年を越せるようにしましょう。大みそかには「今年も充実した一年だった！」と締めくくりができるといいですね。年明けに皆さんと会えることを楽しみにしています。

校長先生から皆さんへ

未だコロナによる感染は収まりません。そこで湖南中ではこの厳冬期において校内での感染拡大を防ぐため、教室内の換気を優先していくこととしました。また、そのために寒さで体調を崩すことがないように教室での防寒着の着用・ひざかけなどの使用・登下校時でのジャージの着用など、柔軟に認めていきたいと思ひます。

生徒たちの健康が第一です。何卒ご理解の程を宜しくお願いします。

冬季休業中も生徒たちがコロナに感染することなく全員が元気に3学期の始業式に集えるよう、ご家庭におかれましても、ご協力をお願いいたします。

4つのくびを  
温めよう！

皆さんは3つの首を温めるとよいという言葉聞いたことはありませんか？「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。最近では「くびれ(お腹)」も温めるとよいと推奨され、4つのくびを温めるよう言われています。首にはやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマー。くびれ(お腹)にはヒートテックを着たりカイロを貼るなどしてしっかり保温し、血流をよくしましょう。

## 冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを大切に

家でも感染症対策

少しずつでも毎日運動

暗くなる前に家に帰る



規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ



手洗いや換気で感染症の予防を続けよう



身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ



外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

## 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

### 冬休み中に受診を！

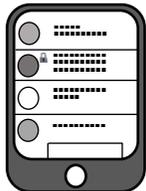
1学期に、健康診断の歯科・眼科・尿検査等の治療カードをもらった人で、まだ受診をしていない人は、冬休み中に治療を済ませるようにしましょう。※2学期に受診をした人は、健康カードの受診済の欄に〇が書いてあります。※富士河口湖町と鳴沢村では、高校生までは無料で病院を受診することができます。

### 歯科未受診の生徒のみ、治療カードを再配付します。

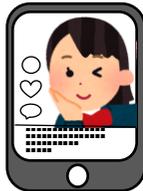
三者懇談の日に、歯科未受診の生徒のみ、改めて治療カードを配付します。受け取った人は、なるべく早めに受診をするようにしましょう。

### 健康カードについて

「定期健康診断結果お知らせ」に記載されている肥満度と「身長と体重の推移」の裏の「肥満度曲線」にポイントされている肥満度が一致していないことがあります。これは、それぞれの計算式が異なるためです。ご承知おき下さい。



## その使い方、本当に正しい？ メディア生活、適切な距離を保ちましょう！



いよいよ冬休みが始まります。長期休みに入ると心配なのが「メディアの利用」についてです。冬休みだからと長時間利用したりすると、不規則な生活習慣になるだけでなく、依存度も高まってしまいます。

下の表は、11月に保健委員会が中心になって全校の皆さんに取り組んでもらった生活習慣ビンゴの、スマホやメディアに関する項目の結果です。メディアとの適切な距離を保つためにはどうしたら良いか考えてみましょう。

1年生 (169人中)			
勉強をする前にスマホやゲーム機は親に預けるか、部屋の外に置いた。	1日ノーメディアができた。(学習目的以外)	遊びのメディア利用を1時間30分以内におさめた。	毎日寝る30分前にはノーメディアをすることができた。
64人	22人	57人	58人

2・3年生に比べ、メディアと触れる時間が多いように感じられます。冬休みは読書やスポーツなど、スマホやメディア以外での楽しみを探してみましょう。



2年生 (180人中)			
勉強をする前にスマホやゲーム機は親に預けるか、部屋の外に置いた。	1日ノーメディアができた。(学習目的以外)	遊びのメディア利用を1時間30分以内におさめた。	毎日寝る30分前にはノーメディアをすることができた。
98人	36人	100人	93人

メディアに関する項目では、他の学年よりも良い結果で素晴らしいです。この期間だけでなく、冬休みも継続して、メディアとの距離を保っていきましょう。



3年生 (193人中)			
勉強をする前にスマホやゲーム機は親に預けるか、部屋の外に置いた。	1日ノーメディアができた。(学習目的以外)	遊びのメディア利用を1時間30分以内におさめた。	毎日寝る30分前にはノーメディアをすることができた。
70人	19人	68人	77人

受験勉強で忙しい中、唯一の息抜きがメディアの使用かもしれません。でも長時間の使用は生活習慣を乱して勉強にも影響してしまいます。利用時間をきちんと決め、自身の健康を考えた上で使用しましょう。



その悩み  
答えます！

## 思春期のスマホ使用に関するQ&A

勉強する時間があるなら  
スマホいじりたい！



### Q1.スマホやゲームの長時間使用で学力が下がるって聞くけど本当？

A.本当です。なぜなら脳が「勉強よりもスマホやゲームの方が楽しい！」という考え方に变化してしまうためです。脳には快楽物質であるドーパミンが出ます。ドーパミンは勉強に集中したり、理解したりするときに出ます。しかし、長時間のスマホ使用やゲームによって、脳が勉強よりもスマホやゲームが楽しいと感じると、脳が反応し、その楽しさによるドーパミンが出るようになってしまいます。またその影響で、脳神経細胞が死滅していくとも言われています。冬休みも計画的に学習していきたいですね。もう一度、スマホの使用について考えてみてはどうですか？

### Q2.どこからが依存なの？

A.自分の依存レベルをチェックしてみましょう。もしかしたら当てはまる箇所があるかも…？

正常範囲での使用

心配なグレーゾーン

危険！依存レベル

勉強や睡眠時には全く関係ない  
決めた時間にはやめることができる  
スマホやゲームをしない日もある  
注意されたら止めることができる。

学校生活は普通に送れている  
スマホやゲームの使用が習慣化されている  
やめる時間を決めても守れないことが多い  
家族や周りの人に「やめなさい」と言われる

やるべきことがあっても優先してしまう  
やめる時間は守れない  
注意されると反抗する  
スマホやゲームを触らないと落ち着かない  
これらが原因で学校を遅刻や欠席をする

### Q3.依存を防ぐにはどうしたらいいの？



A.家庭でスマホやゲームの使用について約束を決めたり、使用時間を減らす目標を立ててみましょう！

例えば…

- ①1日の中でスマホやゲームを使わない時間帯や場所を決める。  
「10時以降は使用しない」「一定の時間になったら親に預ける」「ベッドや布団では使用しない」「勉強中は別の部屋に置く」「食事中は使用しない」など
- ②スマホやゲームを使用しない趣味を持つ。  
「スポーツ」「読書」など
- ③自分の中で大事なものを意識して優先させる。  
「友達や家族との会話」「勉強や部活」「これからの将来」など
- ④スマホ・ゲーム依存という知識を身に付け、心がける。  
自分だけでなく、家庭でも意識して心がけることによって、依存を予防することができます。

### スクリーンタイム機能を知っていますか？

スクリーンタイム機能とは自分がアプリやWebサイト閲覧にどれくらいの時間を消費しているのかを確認できる機能のことです。使用できるアプリや機能、スマホを操作できる時間帯に制限をかけることもできるため、子どものスマホに設定しておけばトラブルを未然に回避することができます。