

保健だより



令和8年1月
柏市立光ヶ丘中学校

明けましておめでとうございます。今年の干支は「年(馬)」です。
馬はウエ、ハイラツとしていて、目標に向かって疾走している。
さわやかなイメージがありますね。
みんなもそれぞれの目標に向かって馬のごとく今年を
走り抜けていきましょう!



冬休みが終わったけど... 依存していませんか?

「え? 何に依存?」という人も言われれば釈明得るかもしれませんが、自由な時間が
多くなった年末年始。そしてお年玉とくれば... 新しいゲームソフトやスマホを手元にたれ?
特にインターネットやスマホには、子ども大人ものめりこんで、しょう気力や楽しさ、情報
入手などの利便性、メリットがたくさんあります。
しかし、その裏のデメリットの方が最近では目立ちます。特にSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)
で、友人関係が崩壊したりトラブル、SNSに費やす時間が多すぎたため、体調を
崩したりするケースなど... ネットやスマホにばかり体が染みついてしまっている?と
思うようなこともあります。このような状態、自覚がつかないで困ります!

チェックしよう! ネット・スマホ依存の症状

- ☐ 特に目的もないのに、ついアプリやブラウザを開いたリ、スマホを触ってしまう。
- ☐ 気がつくと何時間も利用している。
- ☐ 利用していないと不安になったり、落ち着けなくなる。
- ☐ 自分の意思で利用を止めることができない。
- ☐ 睡眠時間が減る、イライラするなど、日常生活に支障をきたすようになっている。

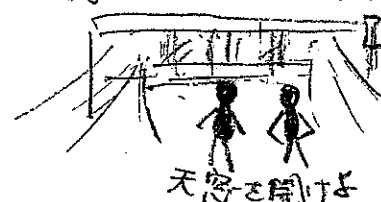
友人とのリアルなコミュニケーションを大切にしよう。
相手の様子や表情から気持ちを察し、反応する。
高度な作業は、人間に与えられた特長です!

1月の保健目標 ⑧ かぜに気をつけよう⑧

今年はまだ11月中に一度、全国的にインフルエンザ流行の第一波が
来ましたが、寒さが本格的になる1月には例年大流行を迎えます。
教室では保健委員や保健班の人が、大切な換気についての呼び
かけをしていますので、協力よろしくお願いします。

換気

顔の高さにあてサッシを常に全開にしておけるように
ついでに。温度を下げずに効果的に換気をするために、
教室上部の四隅の窓を開けておきましょう。(閉めっぱなしで、給食の
時に強制的に開けられるクラス多し!!)
暖かい(汚れた)空気は上部に溜まるので、
それを逃がしてあげればいいのです。



換気しないと...

- ・二酸化炭素が増えることにより、頭痛や吐き気を引き起こす。
- ・インフルエンザウイルスなどの病原体に感染しやすくなる。
- ・嫌な匂いがこもる。ホコリやカビがたまり、アレルギーの原因となる。

水が冷たくて手洗いがつらい季節ですが、申し分程度に
手を濡らしたくらいでは、手のしわに隠れた病原体を表面に
出現させたばかりになってしまいます。それは多少の時間をかけて、(こり)
洗い流さねば!



保健委員がハンカチ点検をしていますが、後期から急に汚れる人が
増えてきて、エタナになっていくクラスもあります。これは汗とウイルスと一緒に
手をふくタオルとしていたから...? それはそれで問題だ! とにかく、きれいな
ハンカチで100%水分をとること。すぐに取りおさず状態にしておくのも大切です。