

# 保健だより

令和5年12月  
佐倉市立佐倉中学校

## 冬至は「かぜ予防の日」？

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日にカボチャを食べ、湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、かぜをひかずに冬を越せると言われています。

カボチャに含まれるカロテンやビタミンA、ゆずに含まれるビタミンCは風邪予防に効果があります。またゆず湯には、血行を促進したり体を温めたりする効果もあります。

冬至は「風邪予防の日」ですね！



## 11月の保健室

通院したけが  
4人（昨年度 5人）



## 来室状況（10/31～11/27）

学年	病気	けが
1	11	9
2	25	15
3	28	9
計	64	33
昨年度	59	22

インフルエンザにか  
かった人  
11月 17人

感染症の流行は、落ち着いてきました。保健室利用者も10月の半分以下でした。2・3年生の体調不良者が少し気になりますが、ほとんどの人が、健康で快適に学校生活を送ることが出来ているのだと思います。

寒くなってくると、窓を開けるのが嫌だなあと思う人がいるかもしれませんが、休み時間には、大きく窓を開けて換気をしてください。

また、せっけんを使って手洗いをしましょう。感染症予防のためにずっと続けてくださいね。



## 「日本スポーツ振興センター」の申請はお済みですか？

授業中、休み時間、部活動中、登下校などの学校管理下でけがをして、病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターの給付対象になります。（医療機関に支払う負担額が1,500円以上の場合）けがをされた後、書類を受け取り、まだ病院で記載してもらっていない方は、早めの手続きをお願いします。なお、手続きの期限は、けがをした日から2年以内です。

また、学校管理下の傷病の場合、日本スポーツ振興センターの制度が優先されますので、病院の窓口で、子ども医療費助成制度の受給券を使用しないようお願いいたします。

# スマホといい距離 保ててますか？

みなさんは、毎日どのくらいスマホを使っていますか？

今は学習用のアプリなど便利な機能もあるので、上手に使いこなしている人もいます。でも、使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。一緒にスマホの使い方を振り返ってみましょう。

## CHECK こんなこと、ありませんか？

- 宿題をするはずが、スマホを触っていたらいつの間にか時間が経っていた
- スマホが気になって、勉強に集中できない
- 何時間もスマホが手元にはないのは我慢できない・イライラする
- SNSのやりとりを見逃すのが不安で、ずっとスマホを見てしまう
- 周りの人に「ずっとスマホを見ているね」などと指摘されたことがある

もし当てはまったら、**スマホ依存**かも？



## 「スマホ依存」

って、どんな悪影響があるの？

「依存」というと心の問題のようですが、体にも思わぬ影響があります。

### 目

画面を近過ぎる距離で見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労のほか、寄り目のまま戻らなくなる「急性内斜視」になってしまうことも。

### 首

本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」。神経などが圧迫されて痛みが出ることがあります。

### 手首

スマホの操作はスクロールをするなど一定の動きが多いため、長時間過剰に繰り返すと「腱鞘炎」のリスクも。

## ちょうどいい できることから始めてみよう

を保つために

### 目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときには正しい姿勢で、



### スマホばかりにならない

料理やお菓子作りに挑戦したり、筋トレをしてみたり、自分に合った楽しみを探してみましょう。

### 目線より 少し高めを意識

スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向き姿勢を避けられます。



### 使用時間の ルールを決める

1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。



### 普段から意識してストレッチ

首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして、定期的に通くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。

スマホは、使い方を間違えなければコミュニケーションでも勉強でも強い味方。いい距離感を保ちましょう。

## 3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

