



令和8年9月3日

双海中学校 保健室

2学期が始まりました。夏休みは楽しく元気に過ごせましたか？まだまだ暑い日が続きますが、熱中症に気を付けて元気に学校生活を送りましょう。また、生活習慣を整えて、体を学校モードに切り替えましょう！

抜け出せ！夏休みモード →

★食事★

- ・朝ごはんを食べてから登校しましょう。
- ・好き嫌いせずバランスのよい食事を摂りましょう。



★運動★

- ・暑さに気を付けて、適度な運動をしましょう。
- ・体育祭練習に備えて、体を動かしましょう。



★睡眠★

- ・早寝・早起きをしましょう。
- (中学生は8～10時間睡眠を取ることが推奨されています。)



★スマホ・ゲーム★

- ・使用は1日2時間までにしましょう。
- ・寝る前は使用しないようにしましょう。



★身だしなみ★

- ・手足の爪は短く切りましょう。
- ・ハンカチ・ティッシュを毎日持ってきてましょう。



★清潔★

- ・外から帰ってきたら、石けんを使って手洗いをしましょう。
- ・汗をかいたらタオルでしっかり拭き取りましょう。
- ・食事の後は、必ず歯みがきをしましょう。



スマホの健康被害

「便利で楽しい道具」と人気のスマートフォン。でも、使い方が悪ければ、思わぬ健康被害を生んでしまいます。現代を生きる私たちにとって役に立つ道具だからこそ、スマホとの正しい付き合い方について、考えることが大切です。

歩きスマホは危険！

歩いているときも、スマホに夢中になっていませんか。そんな「歩きスマホ」が原因で、横断歩道を渡っている最中に交通事故に巻き込まれたり、駅のホームで電車に接触してケガをしたり、死亡したりするという事故が実際に起きています。「歩きスマホ」は、危険です。公共のマナーや安全も考えて、スマホを上手に使えるようになりましょう。



視力への影響

慣れてしまうと、あまり感じないかもしれませんが、スマホの小さな画面に表示される文字は、とても小さいです。小さな文字を見続けると、目が非常に疲れ、ストレスがたまります。いま裸眼視力 1.0 未満の子どもの割合は 30%と、過去最高になっている状況があります。視力低下のほか、ドライアイ、頭痛、目のかすみなども心配です。それらを防ぐために、目に合ったメガネを使うこと、意識的に瞬きをすること、目薬で目のうるおいを補うことなどが大切です。

生活リズムの乱れ

スマホの画面からはブルーライトという光が出ています。この光は、睡眠のリズムを狂わせてしまいます。朝の太陽の光とよく似ているため、夜なのに脳が活性化し、目覚めさせてしまうからです。実際、寝る直前までスマホを使用していると、眠りにくい状態を作ってしまいます。できれば、寝る 1 時間前にはスマホを終了するのがベストです。

また、スマホに夢中になって夜更かしすると、寝不足になり、翌朝起きるのがつらくなります。生活リズムが乱れないように、スマホの ON/OFF 時間を自分で決めて、上手にスマホとつきあっていきましょう。

スマホと姿勢

スマホを使っているとき、つい猫背になっていませんか？ 猫背は見た目が悪いだけでなく、肩こりや頭痛、血行不良なども引き起こします。首にも、かなり負担がかかります。通常、スマホを使っているときはあごをひいて下を向くため、カーブしているはずの首が真っすぐになってしまいます。これを「ストレートネック」と言います。首が真っすぐになってしまうことで、頭痛やめまい、吐き気、手のしびれといった症状が出る場合があります。こうした健康被害で困らないように、姿勢に気をつけたり、首周りや肩甲骨のストレッチをしたりすることが大切です。

