

My☆health 2月

R8年1月29日
川北中学校 保健室



2月14日はバレンタインデー。チョコレートを贈るという習慣は、日本だけのものだそうです。海外では、クラス全員でプレゼントやカードの交換を行い、盛り上がる学校もあるのだとか。新しい学年、新しいクラスになるまであと少し。もしも「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられていないクラスメイトがいたら、この機会に伝えてみるのもいいかもしれませんね。

2月の保健目標

心の健康について考えよう

スマホ

ゲーム機器

タブレット

スマートデバイス 使いすぎていませんか？



スマホに代表されるスマートデバイスは、今や私たちの生活に欠かせない存在となっています。便利な情報をすぐに手に入れたり、友達といつでもつながったりできるのは嬉しいことです。しかし、スマートデバイスの使い過ぎが心身の健康に影響を与えることもあるので、バランスが大切です。

こんなことはありませんか？

- スマホが手元にないと落ち着かない
- 1日中スマホに関することを考え、どうしても触ってしまう
- メールや SNS を必要以上にチェックする
- スマホを見ていて、気付いたらかなりの時間が経ってしまっている
- 気付いたらおこづかい以上に課金していた



もしかして

スマホ依存

かもかもしれません…!

「使い過ぎかも？」と思ったら、まずは、**時間を決めて使用する** こと！

★自分で時間を決める・守ることが難しいときは、おうちの人と相談して、声をかけてもらうなど協力してもらいましょう！



友だちや家族と、スマートデバイス以外の遊びも取り入れて、**直接のコミュニケーションも大切**にしましょう。**トランプ**や**かるた**、オセロなどの**ボードゲーム**も、盛り上がって楽しいですよ。

保健室では、時々『しりとり』が始まりますが、一人ひとりの単語のチョイスがなかなか面白いです。ぜひ、昼休みなどにお友だち同士で対戦してみませんか？
おすすめです！



花粉症対策を始めよう

花粉が体にたくさん入ると、いま花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。

花粉症の人はもちろん、みんな対策をしましょう。

1
服の素材を工夫したり、メガネやマスクを利用して、花粉を つけない

2
予報で花粉の飛散が多い日は、必要以上の 外出を避ける

3
帰宅後は玄関で服を 払い、手洗いや洗顔で花粉を 洗い落とす

これって、**花粉症**？
風邪？

スタート

はい、**いいえ**で答えて、チェックしてみましょう。



鼻水はサラサラだ

はい



目がかゆい

はい



熱がある

はい



くしゃみが何度も
続けて出る

はい



2週間以上
ずっと症状が続いている

いいえ

風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が
改善しないときは病院へ。



花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることが
あります。



保健室からのお知らせ (保護者の方へ)

● **日本スポーツ振興センター
災害共済給付の申請について**

学校でのケガで受診し、医療費が1500円以上かかった場合、給付対象となります。申請忘れはございませんか？

● **「発育のようす」を配布しました**

1月の身体計測後に、「発育のようす(緑色)」を配布しました。学期ごとのお知らせになりますので、ご家庭で保管をお願いします。

ご不明な点・気になる点がありましたら、お気軽に保健室までご連絡ください。