



新篠津村立
新篠津中学校
保健だより

No.5 2021.5.17

新学期が始まり、1か月がたちました。環境が変わったり、緊張感が続いたりして疲れがあらわれることがあります。その疲れまたは緊張の解けから、体調を崩しやすい時期です。まずは生活リズムを見直してみてください。十分な休養と食事、適度な運動は体だけでなく、心のバランスを保つ上でとても大切なことです。5月もみなさんが元気に登校してくれることを願っています。

朝の健康観察を iPad で！

iPad の持ち帰りが始まりますので、健康観察シートを iPad (Google Classroom) で送信してもらいます。紙の健康観察シートは、5月中は引き続き、朝登校したら保健室前で提出してください。

学校に来る前に...

①検温、体調チェックをする

②持ち帰った iPad で「健康観察シート」を入力し、送信する

※自宅での検温を忘れた場合は、登校後すぐに保健室で検温します。

※自宅で健康観察シートを送信できなかった、送信し忘れた人は、保健室前で iPad を使しましょう。

※体温がいつもより高い場合や心配な場合も、保健室で一度検温してもらうことがあります。



メディア機器を長い時間使い続けると...

ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなどからは、強い光が出ています。この光を長時間見続けていると、目や脳などにさまざまな影響が出ます。

視力低下



携帯ゲームやスマートフォンなどの画面を近くで見続けていると、視力が低下しやすくなります。

睡眠不足



メディア機器から出る光の中には、「ブルーライト」と呼ばれる眠りづらくさせる光が入っています。

やめられなくなる



使っているうちにやめられなくなり、どんどん使用時間が長くなってしまいます。

ほかにも...

- ・頭痛や肩こりが起こる
- ・目や体が疲れやすくなる
- ・朝起きられなくなる
- ・学力が低下する
- ・集中力が低下する
- ・運動不足になる
- ・感情がコントロールできなくなる

「メディア・コントロール」をやってみよう！



健康のために、メディア機器に振り回されるのではなく、使う時間を決めるなどの「メディア・コントロール」をすることが大切です。

＊1日の使用時間を決める

＊夜〇時以降は電源を切る

＊休憩をとる

＊メディアに触れない時間の過ごし方を考える

＊家庭での約束を決める など