



# ほけんだより 12月



令和6年12月24日

矢島中学校保健室

No. 12

## インフルエンザが流行しています！

全国的にインフルエンザが流行しています。矢島地域でもインフルエンザが流行期に入っていて、本校も一時り患数が多くなりましたが今は落ち着いているところです。しかし、まだまだ油断は禁物です！インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルスも流行している地域もあるので、感染症対策をしっかりとって、冬休み期間も元気に過ごしましょう。

寒いけど  
手洗い



乾燥を防ぎ  
加湿



人混みを  
避ける



十分な  
睡眠



バランスの良い  
食事



こまめな  
換気



## 冬休みは〇〇すぎに 注意しましょう

### 食べすぎ

お正月などついつい食が進んでしまいますよね…。



### やりすぎ

一日中スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにしましょう。



### だらだらしすぎ

夜ふかししたり部屋でゴロゴロしてばかりだと、生活リズムが乱れてしまいます。



## 充実した冬休みに するために・・・



〇決まった時間に朝ごはんを食べて、生活リズムを整えよう。

〇ゲームやスマホの時間を決めて、メリハリのある生活をしよう。



〇適度な運動をしてリフレッシュ！目を使わない時間を持とう。





## 第2回メディアコントロール チャレンジ終了しました



12月7日～12日の6日間、第2回メディアコントロールチャレンジを行いました。今回は前回と比べて、使用時間が少なくなっている人が多かったです！ふりかえりからも、自分で決めた目標を守って自分に厳しく取り組んでいる様子が見えました。



### 使用時間が少なかった人にインタビューして、 メディアコントロールのコツを聞きました



1年男子 Aさん  
平均使用時間0時間0分

期間中はゲームをやりたくなかったので、  
親に預けました。  
スマホは持っていません。



2年女子 Bさん  
平均使用時間0時間30分

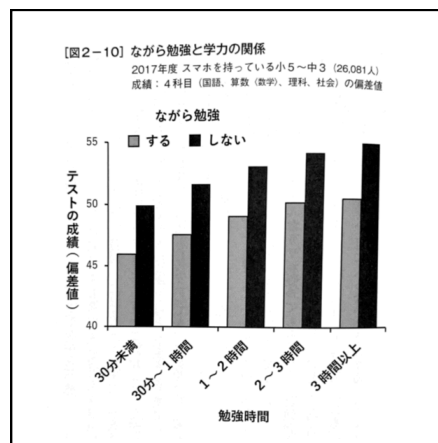
普段からあまりスマホは使いませんが、  
期間中は意識して、勉強するときスマホを  
離れた場所に置くようにしていました。

### ながら勉強していませんか？

みなさんは勉強するとき、スマホをどこに置いていますか？スマホで音楽を聴きながら、友達からメッセージがくるかもしれないから、などと、スマホを片手に勉強している人もいるかもしれません。

右のグラフは、ながら勉強と学力の関係を表したものです。スマホをいじりながら3時間勉強したとしても、実質30分勉強した程度の学習効果しか得られないということです！

上のBさんのように、勉強するときはスマホを離れた場所や別の部屋に置くか、電源を切っておきましょう。



引用：榊浩平,スマホはどこまで脳を壊すか,朝日新書,2023

## 冬休み中に治療しましょう

春の健康診断の結果、受診のおすすめの用紙をもらってまだ病院に行っていない人は、この冬休みを利用して治療しましょう。未受診者には冬休み前に受診のおすすめを再度配付します！

受診した人は、結果の提出をよろしくお願いします。

