

ほけんだより 1月

令和6年1月9日
湖北台中学校
保健室

お正月モード▶▶▶学校モード



ちゃんと切り替わってますか？

新年が始まりました。この時期によく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉。これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。目標達成のために、計画を立てて1歩1歩前へ歩いていきましょう。

3年生のみなさん、自分の将来に向けて大事な時期になりました。自分の力を発揮できるよう、まずは自分の健康！体を大事にしてください。



静電気

水分補給・加湿器・保湿クリーム
うるおいのある生活を心がける



手軽にできる
対処法は？



重ね着するなら同じ素材か性質が近い素材で！



静電気除去グッズいろいろ

ゲーム・パソコンの やりすぎに注意

「ゲームやパソコンって、楽しい！」
つい夢中になってしまう人もいませんか。でも、あまり長い時間やりすぎると、体やこころにさまざまな問題がおこる可能性があります。たとえば、つぎのようなことが心配されています。

<p>ゲームやパソコンなどによる影響</p>	<p>眠りのリズムや質が悪くなる 寝る前までゲームやパソコンをしていると、音や光で脳が興奮して眠りにくくなる。また、夜更かしするなど、睡眠のリズムが乱れてしまう。</p>	<p>体力が低下する（運動能力が向上しない） じっと座ったままで体を動かさないで、体力がつかない。体も鍛えられないので、走ったり、とんだり、投げたりする力が伸びにくくなる。</p>
<p>視力が悪くなる 長い時間、画面を見つめていると、ドライアイになったり、視力が悪くなったりする。</p>	<p>コミュニケーション能力が育ちにくい 親子で話をしたり、友だちと遊んだりする時間が少なくなり、コミュニケーション能力が育ちにくい。</p>	<p>危ないことに巻き込まれる インターネット上の情報には、有害なものや悪質なものなどが含まれており、事件に巻き込まれるケースもある。</p>

ゲームやパソコンをするなら…

- 時間を決めてやる
- 一日（ ）分間だけ使う
- 夜（ ）時より後は、ゲームやパソコンはしない
- ゲームやパソコンをしない日をつくる
- 暗い部屋でゲームやパソコンをしたり、悪い姿勢でしたりしない

「メディア・リテラシー」を知っていますか？

メディア・リテラシーとは、情報の内容が正しいかどうか、偏見や差別がないかどうかなどを、情報を受け取る人が自分自身で考え、読み解く力のことです。

インターネット上には、有害な情報やいかがわしい映像、犯罪につながる危険なしかけなど、青少年に悪影響を及ぼすものも数多くあります。情報の渦の中で自分を見失ったり、振り回されたりしないように、インターネット上で得た情報はうのみにせず、必ず自分自身で考えてみる習慣をつけましょう。

