

# 保健だより 1・2月号



## スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

普段スマホをどのように使用していますか？スマホは生活していく上で、なくてはならないアイテムとなってきました。「適度な距離感」を保ち、スマホと上手に付き合っていけるようにしましょう。

### 画面との距離は保っていますか？



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こす、ストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、画面から30 cm以上の距離をとるようにしましょう。肘と体の間に手を挟むと安定します。

### ずーっとスマホに触っていませんか？～スマホ依存度チェック

スマホ依存症は、ネット依存症の1つです。ネット依存症とはネットの使い過ぎで、健康や生活に影響が出る状況のことです。スマホの過度の利用で生じる状態のことを、スマホ依存症といいます。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> スマホを持っていないと不安      | <input type="checkbox"/> 食事中にもスマホを見る        |
| <input type="checkbox"/> スマホなしでは1日過ごせない     | <input type="checkbox"/> なんでもすぐに、スマホで検索する   |
| <input type="checkbox"/> 友達と一緒にいるのにスマホを使う   | <input type="checkbox"/> スマホを持ったまま寝てしまう     |
| <input type="checkbox"/> お風呂やトイレに持ち込む       | <input type="checkbox"/> Wi-Fiがある店を探して入る    |
| <input type="checkbox"/> スマホが振動したと錯覚することがある | <input type="checkbox"/> SNSに書き込むネタのために行動する |

チェックがたくさんついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚しましょう。客観的に自分を見て、「変わろう！」と思う事が大切です。

### スマホとの心理的な距離保っていますか？

### 適度な距離感をとるためのコツ～できることからやってみよう！



長時間使い続けないようにしましょう。  
30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。



たまには全くスマホを使わない日をつくり、デジタルデトックスを！



新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎なども流行する季節です。

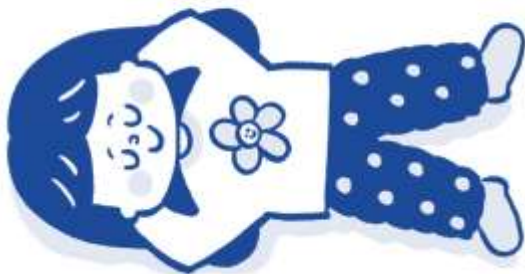
体調不良時は自宅での療養のご協力をお願いします。

感染症名	登校基準
インフルエンザ	発症後（発熱の翌日を1日目とし）5日を経過し、かつ解熱後2日を経過していること
新型コロナウイルス感染症 <b>有症状</b> の場合	発症後（発症の翌日を1日目とし）7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合（2023年1月現在）

新型コロナウイルス感染症無症状者、濃厚接触者の自宅待機期間(出席停止期間)については、2022年10月保健だよりをご覧ください。

<https://www.ka.shibaura-it.ac.jp/wp-content/uploads/2022/10/5de8e3acb089c39da7e62daa79d104a2.pdf>

## ズボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」 健康法



健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない/しない」健康法を試してみてもいいかな？

- 20時以降、飲食しない
- 体を冷やさない
- トイレを我慢しない
- 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちりが軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない/しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。

## 保健室からのお知らせ

### □日本スポーツ振興センターの手続きについて□

学校の管理下（授業中や休み時間、部活動中、登下校中等）での傷病で医療機関を受診した場合は、日本スポーツ振興センターによる災害給付金制度の給付対象となる場合があります。申請に必要な書類は保健室にありますので、思い当たる傷病がある場合は保健室までご相談ください。

また災害給付金制度の申請には時効があります。（給付事由が発生してから2年。）医療機関などで記入を受けた書類が未提出のままになっている場合は、早めに保健室に提出してください。

### クオレ(相談室)開室日

1月28日(土)、31日(火) 15:30まで

2月3日(金)、8日(水)、18日(土)、21日(火)、25日(土)、28日(火)