

ほけんだより



小川小中学校
保健室
令和8年 2月

～おうちの人にも見せましょう～

2月4日は「立春」。暦の上では冬から春に季節が変わりますが、まだまだ寒い日が続いていますね。今週は少し気温が上がるようですが、朝晩との寒暖差でかぜを引かないように、防寒具などを上手に使うことで体調を整えましょう！

早いもので今年度も残り2ヶ月となりましたね。いよいよ学年のラストスパートとなり、卒業式や修了式まで慌ただしく過ぎていくことと思います。最後まで駆け抜けるためには、休むことも大切です。適度に楽しみを取り入れてリフレッシュしてくださいね。

2月の保健目標 「規則正しい生活をしよう。」

メディアをコントロールする力を身に付けよう！

◎**メディア**とは…テレビ、DVD、ゲーム機、パソコン(インターネット)、スマートフォン、タブレット、携帯電話などの電子映像機器のこと。

◎**メディア・コントロール**とは…メディアやSNS(LINE や Instagram、X など)を上手に活用し、うまく付き合っていくこと。



～小川小中学校のメディア機器使用の様子(1月の生活習慣アンケートより)～

「平日に家でパソコンやスマートフォン、タブレット、ゲーム機などを使って、インターネットやゲームをしたり、動画を見たりする時間はどれくらいですか？(学習のための使用は含めない)」

- ・3～4時間(1名) ・2～3時間(2名) ・1～2時間(1名) ・30分～1時間(4名)
- ・～30分(1名) ・ほとんど利用しない(3名)

「30分～1時間」と答えた人が、一番多かったですが、中には日常的に長時間利用している人もいます。

～長時間のメディア機器(主にスマホ)使用による影響(※1)～



体への影響

睡眠不足

肩こりや首こり

目の疲れ、
ドライアイ

運動不足



脳や心への影響

依存症、うつや不安症状の増加の可能性も
→使用を制限された時に強い不安やイライラを感じたり、前頭前野(※2)への影響により、注意力や集中力の低下につながる可能性もあります。



(※1)健康ぶらぞ plus(日本医師会)「スマホ依存-若者(青年期)への影響と対策」より

(※2)前頭前野とは、脳の最前部に位置し、記憶、感情や行動の抑制を管理・支配している場所。

メディア・コントロールにチャレンジ！！

①家族と約束を決めよう

・使う時間や使う場所、アプリのダウンロードなどについて、おうちの人とルールを決めましょう。

②適切な使用時間を守ろう

・適度に休憩を取りながら使用しましょう。また、ぐっすり眠るために、寝る1時間前にはゲームやスマホをOFFにしよう。

③誤った情報に気を付けよう

・インターネットやSNSに載っている情報がすべて正しいとは限りません。自分で調べたり、誰かに相談したりすることも大切です。

④メディア機器以外の楽しみも見つけよう

・特にSNSは常に私たちの注意を引き、気が休まらない状態を作り出しています。心身の健康のためには、そうした「繋がりがっぱなし」の状態を断ち、意図的に自分自身をリフレッシュさせる時間が大切です。

花粉シーズンが始まります！

九州北部のスギ花粉の飛び始め予測は、2月上旬からで、量は例年並みとなっています。(tenki.jpより)

マスクなどでしっかり花粉症対策をしていきましょう！



花粉症さんに オススメの 3STEP

- 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 寒気がある場合は体を温める
- 十分な睡眠をとって体を休ませる