

ほけんだより 1月

北島中学校
R4年 1月

明けましておめでとうございます。みなさんはどのようなお正月を迎えましたか？さて、今年は「寅（とら）年」です。寅年は芽を出したものが「成長していく（見えてくる）」、これから成長する物事の「象徴が生まれる（始まる）」年とも言われているそうです。これからの成長や始まりのきっかけとなる1年としたいですね。



「免疫」を高めよう！

「免疫」とは、細菌やウイルスなどから、体を守る仕組みのことです。免疫は、みなさんの生活の仕方に影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、栄養バランスが偏ったり、運動不足だったりしても働きが弱まります。

2学期の終業式でもお話ししたように、感染を防ぐ対策と合わせて、体が細菌やウイルスとたたかう免疫がしっかり働こう、規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう。

規則正しい生活習慣で



～受検を控えているみなさんへ～

睡眠の大切さを見直そう！

3年生のみなさんは、受検に向けて冬休み中も勉強中心の生活を送った人も多いかと思います。なかには「睡眠時間を多少削ってでも…」と夜遅くまでがんばっていた人もいるかもしれません。でも記憶の定着のためには、十分な睡眠が必要です。また、睡眠不足だと免疫が落ち、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなることもわかっています。

そして学校のテストや受検は、午前中から行われることがほとんどです。夜型の生活をしている人も、午前中の時間帯にしっかり実力を発揮できるよう、受検に向けて少しずつ朝型の生活に切り替えていくとよいですね。

防災とボランティアの日

1月17日は「防災とボランティアの日」。1995年、阪神・淡路大震災が起こり、多数の死亡・負傷者が出る惨事となりました。その際、被災者救護や復興でボランティア活動が活発化したことから、活動への認識を深め、災害への備えの充実強化を図る目的で制定されました。地震や津波は完全には防げないからこそ被害を最小限に、復興に向けて力を合わせる。過去の事例に学び、日頃から備えを怠らないことが大切です。



コロナ禍でスマートフォン利用時間が増加

～2021年10月に発表されたKDDIの調査結果より～

新型コロナウイルス感染症のパンデミック（感染症が世界的に流行すること）が、スマホ依存、ゲーム障害、ネット依存に与える影響を調べるために、コロナ前（2019年12月）と、コロナ禍（2020年8月）に、全国の20歳～69歳の男女51,043名にKDDI株式会社とKDDI総合研究所が共同で行った調査の結果が発表され、その結果から次のことがわかりました。

- ☆スマートフォンの利用時間は増加したが、スマホ依存傾向がある人は0.7%減少（ただし、「スマホを手にしていないとイライラしたり、怒りっぽくなったりする」という項目の平均値は増加）
- ☆ゲーム障害、ネット依存傾向を示す割合が1.5倍以上増加



この調査は大人を対象として行われた調査なので、スマートフォンの利用時間が長くなった理由には、テレワークなどによるものも含まれると思います。しかし、最近はテレビのニュース番組等でも「ネット依存」「スマホ依存」に関する特集が組まれたりしていて、これらの問題についての社会全体の危機感が高まりつつあるようです。



また、「ゲーム障害に関しては症状の傾向から、一過性の問題ではなく、コロナ禍終息後も持続した問題となる可能性も示唆」されており、長期的な健康問題となる可能性も指摘されています。まだしばらくはコロナ禍前のような生活には戻れないかもしれませんが、みなさんには、スマホやゲーム以外のことで、楽しんだりリフレッシュしたりできることを見つけてほしいと思います。



コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう！