

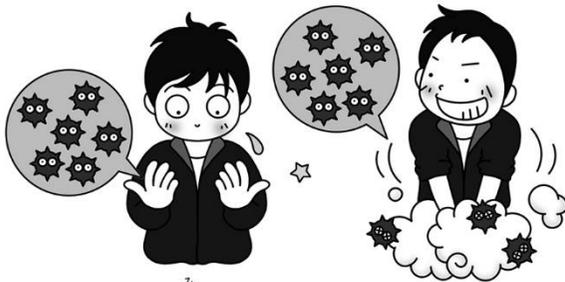
ほけんだより1月

令和8年1月14日
小平市立小平第三中学校
保健室

3学期もよろしくお祈いします。休み明けは、学校のリズムや集団生活に慣れるまで時間がかかるものです。少しずつリズムを取り戻していけたら良いですね♪

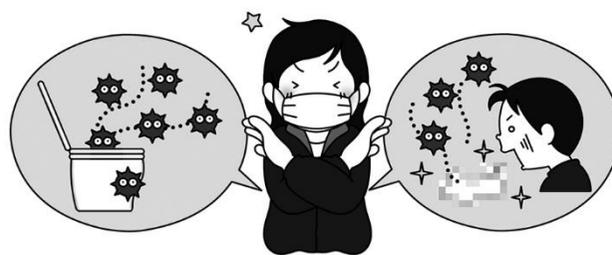
保健室前には、生徒のみなさんが作った心みくじを置いています。ちょっぴり心が軽くなるようなステキなことばが書いてあるので、通りがかったときにぜひ引いてみてください。また、おみくじに追加することばも募集中です！

手洗いで徹底予防！



見えなくても...
手にはウイルスが付いていると思っていい！

マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えなくても...埃や飛沫に付いたり
空気中にもただよっていると思っていい！

ノロウイルスに要注意！

集団の中で吐かない！



がまんしきれない吐き気ではありません！
少しでも早く保健室やトイレへGO！

治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように...

スマホによる健康被害

スマホ老眼ってコトバ

聞いたことある？



若い人たちの間でスマホによって「手元の文字が見にくい」「近くにピントが合いづらい」といった、いわゆる老眼のような症状がみられることがあります。

長い時間、近い距離でスマホなどの画面を見続けていると、目の周りにある毛様体筋という筋肉の緊張状態が続き、筋肉がこり固まってしまいます。これによって目のピントが合いにくくなる症状をスマホ老眼といいます。ほとんどが一時的なものですが、肩こりや頭痛などの症状が出てくこともあります。

スマホのブルーライトが身長伸びにも影響する！？

ブルーライトは目に見える光の中で最も波長が短く、エネルギーが強いと言われています。夜寝る前にブルーライトを多く含むスマホを見ると、体内時計が夜にならず、睡眠が障害されます。体内時計がくると、不眠症や睡眠の質の低下をまねくと、睡眠中に分泌されるはずの成長ホルモンが、十分に分泌されず、身長伸び率にも影響を及ぼすとも言われています。布団の中では、なるべくスマホを見ないようにしましょう！



スマホを使いすぎて目にこんな症状が出ていませんか？



- 目がかわく
- 目がかすむ
- 目が疲れやすい
- スマホを見た後に遠くを見るとぼやける

このような症状を経験したことのある人は、スマホとの付き合い方を見直してみましょう

目の健康のためにこれらのことに気をつけよう！

- スマホの画面から目を30cm以上離して使う
- 意識してまばたきをする
- 30分使い続けたら休けいする
- 寝る直前暗い中で使わない



小平三中 SNSルール も忘れずに～

- K** 家庭のルールを決め、困ったら相談しよう
- D** 誰も不快にならない発信をしよう
- S** 知らない人とつながらない
- N** ネット上に個人情報のをせない
- S** 写真・動画を許可なく撮影・拡散しない



✿保健だより✿ 7つのまちがいがし



左奥の観葉植物/ソファの上の人物/この上のみかん/左の女子の服のポケット
/右の女性の座り姿/手前の男子の左手/右下のおほほの湯飲み