

# ほけんだより

## 冬休み号



太田一高  
附属中  
保健室  
R5.12.19

今年も残すところあと少しとなりました。今年はどうな1年でしたか？学校は、もうすぐ冬休みに入ります。クリスマス、大晦日にお正月…様々な楽しい行事がある冬休み。そんな冬休みは夜眠る時間が遅くなる等、生活リズムが乱れがちになります。冬休み中も学校のときのリズムを崩さずに健康的な生活を送りましょう！

## 薬物乱用防止講話を実施しました

11月24日(水)に、学校薬剤師の石川大貴先生いしかわ だいきを講師にお迎えして、薬物乱用防止講話を実施しました。1年生を対象に、主にお酒とたばこの健康への影響、薬物の過剰摂取、麻薬の危険性などについてお話をいただきました。講演の最後には、実際に薬物乱用に誘われる場面を想定し、ロールプレイを行いました。



### ★以下、ロールプレイの内容です★ みなさんならどう断りますか？ この機会に考えてみましょう！

**場面①** あなたはテストの結果が悪く、落ち込んでいました。学校の帰り道に、高校生になった先輩のAさんに偶然会い、「頭がよくなる」という甘いようなものを勧められました。



**場面②** あなたはお正月、親戚のみんなと集まり、食事をしていました。その途中、親戚のおじさんから、「みんな飲んでるから。」とお酒を勧められました。



## スマホといい距離 保ててますか？

みなさんは、毎日どのくらいスマホを使っていますか？

今は学習用のアプリなど便利な機能もあるので、上手に使いこなしている人もいます。でも、使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。一緒にスマホの使い方を振り返ってみましょう。

**CHECK** こんなこと、ありませんか？

- 宿題をするはずが、スマホを触っていたらいつの間にか時間が経っていた
- スマホが気になって、勉強に集中できない
- 何時間もスマホが手元にはないのは我慢できない・イライラする
- SNSのやりとりを見逃すのが不安で、ずっとスマホを見てしまう
- 周りの人に「ずっとスマホを見ているね」などと指摘されたことがある

もし当てはまったら、**スマホ依存**かも？

### 「スマホ依存」 って、どんな悪影響があるの？

「依存」という心の問題の様ですが、体にも思わぬ影響があります。

- 目**  
画面を近過ぎる距離で見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労のほか、寄り目のまま戻らなくなる「急性内斜視」になってしまうことも。
- 首**  
本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」。神経などが圧迫されて痛みが出ることもあります。
- 手首**  
スマホの操作はスクロールをするなど一定の動きが多いため、長時間過剰に繰り返すと「腱鞘炎」のリスクも。

### ちょうどいい距離を保つために できることから始めてみよう

- 目と画面の距離は30cm以上**  
夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときには正しい姿勢で。
- 目線より少し高めを意識**  
スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向きの姿勢を避けられます。
- 使用時間のルールを決める**  
1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。
- 普段から意識してストレッチ**  
首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして、定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。

スマホは、使い方を間違えなければコミュニケーションでも勉強でも強い味方。いい距離感を保ちましょう。