

保健だより

12月

愛媛県立
松山西中等教育学校
R7. 12. 15

2025年も残りわずかとなりました。あなたにとって、この一年はどんな年でしたか？どんな楽しい出来事があった、何を頑張りましたか？一年を振り返ると、来年やりたいこと・やるべきことがおのずと浮かんでくると思います。毎日ただなんとなく過ごすより、節目節目で立ち止まって考えると、メリハリのある充実した生活を送れますよ。残りわずかですが、やり残したことに取り組んでみましょう♪

知っていますか？

「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれません、「休むこと＝寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

例えば、家族や友だちとの会話を楽しむ、“腹八分目”を心がけて、食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、大好きな“推し”を想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じることが「休む」ことにつながっているそうです。

勉強に、部活動にと、「最近疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。



ーご 自分も周りも笑顔で元気 ー

友だちと話しているとき、相手がステキな笑顔を見てくれるとき、それだけで楽しい気分になってきますよね。笑顔には、周りの人を元気になる力があるようです。

【「笑い」により免疫力がアップする】という研究成果も報告されています。よく笑う人ほど病気になりづらいということです。まさに、“笑うほどには福きたる”ですね。



ホットな対策

ホットドリンクを飲む



おふろで温まる



「今日は体調があまりよくないな～」と感じることはありますか？もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホットするように、ホットな対策で、冷えを取りましょう。

下着で保温する



首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



12月11日全校朝礼で
保健委員会発表を行いました！



スマートフォン長時間使用と健康

【参考：一般社団法人兵庫県医師会】

① 近視が進行する

② スマホ老眼

③ 目が乾く

集中して物を見ると、まばたきの回数が減るため、目が乾く。
乾きがひどくなると、目がかすむ症状が出る。



④ 内斜視

長時間スマホを見ると、寄り目の状態で目を動かす筋肉が固まってしまい、遠くを見るときも寄り目ままになり、内斜視を起こす。

⑤ 睡眠不足

寝る前にスマホなどによるブルーライトを見ると、脳からメラトニンというホルモンが少なくなるため、寝つきが悪くなり、眠りが浅くなる。

前期保健委員さんで「目の健康 “について考えよう”というテーマで取組み、全校朝礼で発表しました。

今年度の本校の視力検査の結果を全国平均と比べたら、前期生・後期生とも視力の良い生徒(視力A)が少なかった一方で、学校生活が困らないように眼鏡等で視力を矯正している生徒も多かったことが分かりました。しかし、子どもの近視は、目の病気に将来かかるリスクを上昇させると言われていますので、日本眼科医会が提唱する3つの作戦をぜひ実行してください。

【作戦1】画面と目は30cm以上離す

【作戦2】30分に1回は、20秒以上遠く見て、目を休める

【作戦3】外で1日2時間活動して、近視の進みをおさえる

目の疲れをとるには、
お手軽、簡単なツボの刺激が
おすすめ



親指の腹で、痛気持ちいい
強さで数秒間押しましょう

冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離をおいて心身の疲労やストレスを軽減する“デジタルデトックス”にトライしてみませんか？

ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし、挫折をしやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を
限定する

(例:リビングだけで使う、
寝室では使わないなど)

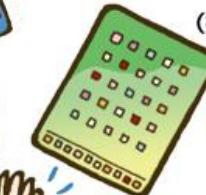


● 電源を切る時間帯を
具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは
切るようにするといい)



● 手元に置かないようにする
(視界に入らないようにする)



● SNSなどの通知を
オフにする



● 代替となる別の趣味などに
時間を使うようにする

