



令和7年11月12日
河内中学校保健室

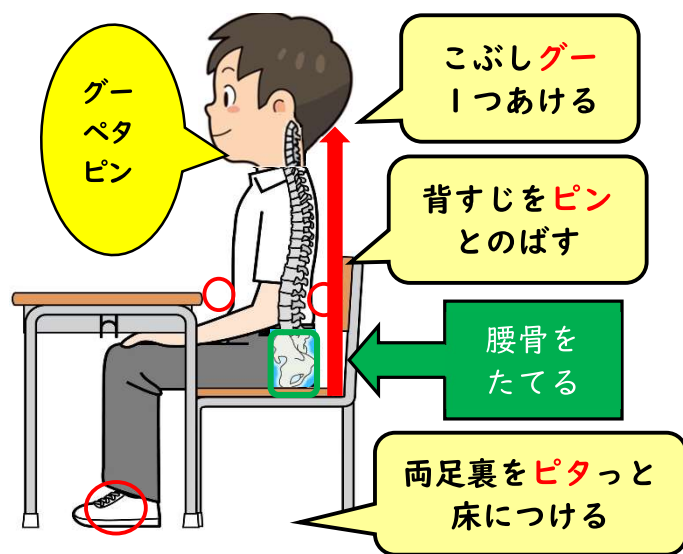


肌寒い季節になってきました。気温が下がり、空気も乾燥してくるため、感染症も流行しやすい季節です。かぜ気味の人も増えてきているようです。規則正しい生活リズムと手洗いや換気等で体調を整えましょう。

正しい姿勢

できていますか？

正しい姿勢で
良いこといっぱい！



タブレット・スマートフォンを使う時

画面から30cmはなす。

画面の高さを目線の高さに近づけると、見やすい。

いすに座って、
使いましょう！



正しい姿勢で良いこと①

筋肉や関節の負担を減らし、肩こりや腰痛などの体の痛みを予防することができます。

正しい姿勢で良いこと②

筋力や体幹が自然と鍛えられ、運動能力もアップすると言われています。また、基礎代謝も上がるため、健康の維持につながります。

正しい姿勢で良いこと③

酸素や栄養を運ぶ血液が全身に良く回り、眠気を防いで、集中力とやる気がアップします。

正しい姿勢で良いこと④

目が疲れにくく、視力低下の予防につながります。

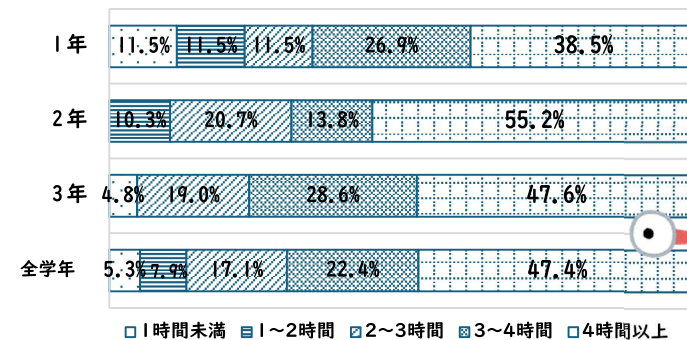
正しい姿勢で良いこと⑤

体の中の臓器が圧迫されないため、呼吸がしやすく、胃腸の調子も整いやすいです。

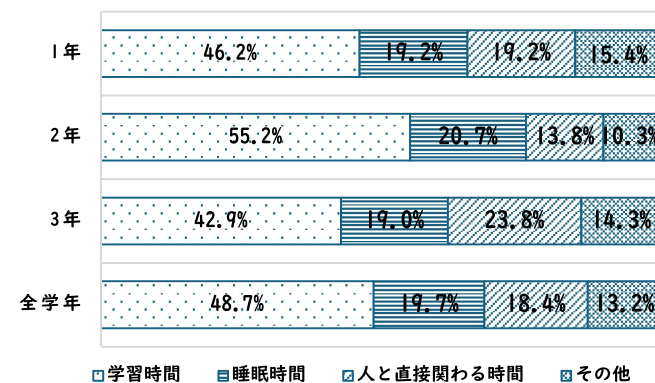
メディアの使いすぎに注意！！

メディアの利用で大切な時間が少なくなっている人はいませんか？自分の生活を振り返ってみましょう。

◇休日に1日どれくらいメディアを使用しますか？



◇メディア利用が増える代わりに何の時間が少なくなっていると思いますか？



11月の保健目標

メディア機器の利用の仕方と心身の健康について考え、生活を見直そう

ええ～！河内中は休日4時間以上メディアを使っている人が約半分もいるの！？そんなに使って大丈夫？学習時間、睡眠時間が短くなってないかな？目や体も疲れてないかな？心配だな…

メディアを使う代わりに、学習時間が減っている人が多いのか…メディアは楽しいこともたくさんあるけど、勉強や睡眠に支障が出ないように自分でコントロールできるようにならないといけないな…

前期の生活アンケートより

【前回の生活リズムチェックでみんなが考えたメディアの目標達成のための具体的な方法】

- ・スマホを自分の部屋に持って行かない
- ・メディアはごはんを食べて1時間以内
- ・スマホはリビングで使う
- ・勉強は帰ってから7時まで
- ・8時30分に布団に入る
- ・スマホは6時から7時まで
- ・勉強が終わってからスマホを使う
- ・YouTubeを開かない
- ・スイッチの30分のアラームが鳴ったら終わる
- ・スマホやゲームは親に預ける
- ・メディアは8時30分まで

☆お知らせ☆ 1・2年生は生活リズムチェックが始まります！ 期間 11/13(木)～11/19(水)
学習時間を確保するために、自分ができそうな目標を決めてメディアコントロールを頑張りましょう！

インフルエンザ流行入りしています！！

広島県は、今年過去10年間の中で2番目に早いインフルエンザの流行入りとなっています。手洗いや換気、咳エチケット等は、自分の健康を守るだけでなく、学校全体のみんなの健康を守るにつながります。一人ひとりが感染症予防をしっかり行いましょう。また、体調が悪い時は、無理をせずに、お家でゆっくり休みましょう。