

ほけんだより



福山市立済美中学校

保健室

2024年(令和6年)

11月

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。季節の変わり目で体調を崩す人も増えていきます。予防の基本は、早寝早起きと手洗いです！予防を心がけて、元気に過ごしましょう。

かぜの季節です

かぜ・インフルエンザウイルスは乾燥した「のど」を狙っている！

かぜ・インフルエンザなどのウイルスは、乾燥したところで増えていきます。朝、目が覚めたとき「かぜをひいてしまった」と感じることはないように、のどを乾燥から守りましょう。

睡眠中は要注意！

水やぬれタオルで
室内の乾燥を防ぐ。



トイレなどで起きたら
水分をとる。

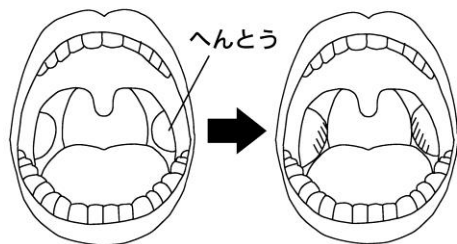


マスクを使用する。



かぜをひくと、のどが痛くなるのはなぜ？

のどの痛みが起こる原因は、かぜのウイルスなどによって炎症を起こしてへんとうがはれている場合と、のどを使いすぎて炎症を起こしている場合があります。病気にかかると、へんとうがはれてのどが痛むことがあります。



せきエチケットを心がけよう (せきやくしゃみを人に向けてしない)

マスクをつける



せきが出るときは、マスクをするようにしましょう。

マスクをしていないときも

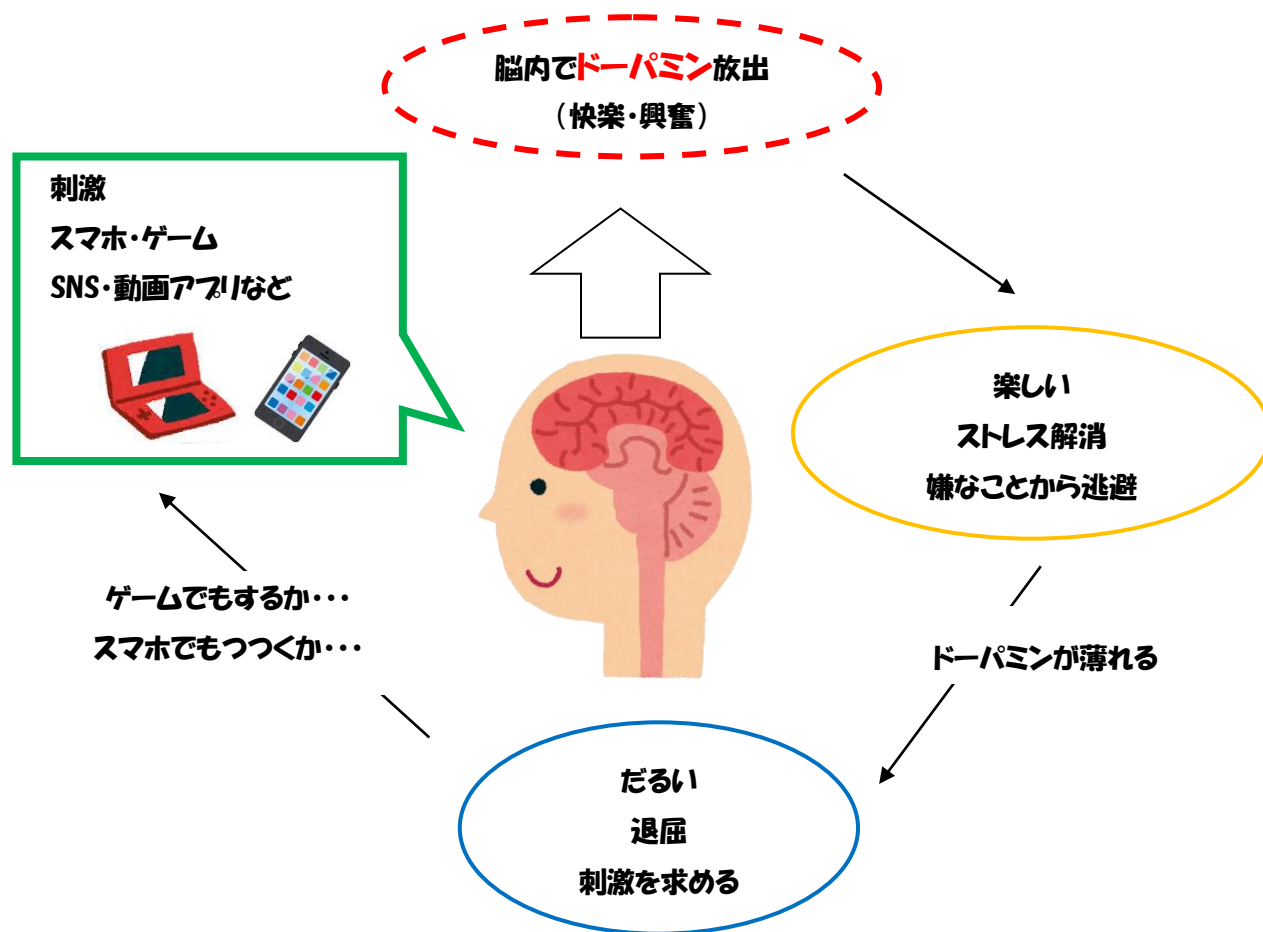


ハンカチや服の袖で口を押さえ、周りの人から顔をそむけてするようにしましょう。

保健室で生徒の話を聞いていると、「昨日遅くまで動画を見ていて・・・」「夜中まで通話をしている・・・」など、メディアの使い過ぎで体調不良なのでは？と思うことがよくあります。

学校生活がしんどくなるほどメディアにのめり込んでしまつては、本末転倒ですね。Apple 創業者のスティーブ・ジョブズも「自分の子どもにはデジタル機器を使う時間を制限している」というのは有名な話ですね。楽しく便利なメディアには、人間が依存しやすくなる仕組みが隠れています。自分のメディアの使い方について、振り返ってみましょう。

メディア依存に陥る仕組み



メディアを使うときは生活習慣を大切に

メールや SNS のやりとり、ゲームや動画の視聴などのインターネットのメディアに夢中になりすぎて、寝る時間が遅くなったり、スマホが気になってイライラしたりするのは行き過ぎです。健康な生活を送るために、意識的にメディアを使わない時間を作りましょう。

メディアコントロールをしよう

