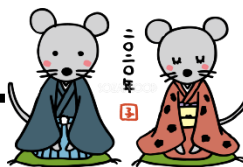


# ほけんだより 1月号



令和2年1月9日  
大阪市立新東淀中学校

あけましておめでとうございます(^ ^)新しい年が始まりました。楽しい冬休みをすごせましたか？何か目標をたてましたか？どんな目標も、頑張ることの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な心と体です。これから冬本番の寒さになってきますが、目標達成+寒さに負けないためにも、健康な心と体をつくっていきましょう。

今年1年の健康目標を決めよう！

- ・ 毎日6時半に起きる
- ・ 毎日朝ごはんを食べる
- ・ ご飯を食べるときは、一口30回以上かむ
- ・ テレビを見るのは9時までにする！ など

いきなり難しい目標にせず、まずは「頑張れば続けられるかな」というものにしてみましょう。



## スマホに依存していませんか？



- ☐ スマホがないとイライラしたり、不安になったりする。
- ☐ スマホの使いすぎで睡眠時間が減った。
- ☐ 学校や部活に遅刻するようになった。
- ☐ 食事中、自転車を乗りながらなど、少しの時間もスマホと離れることがない。
- ☐ SNS がなかったら人間関係がなくなると感じる。 など

あてはまる人は要注意です。  
スマホを長時間使用していると、首への負担が大きくストレートネックや、肩こり、眼精疲労、ドライアイ、スマホ肘、VDT 症候群、うつ症状などの症状が出ることがあります。慢性的になると、日常生活に悪影響を及ぼします。自分の状態に気づき、発症する前に対処することが大切です。

スマホで低温やけど  
アプリを起動したり、充電しながら布団の中に入れると、本体が50℃を超えることも！！  
そのまま寝てしまうのは危険です。



# 冬の健康 そと と なか

**外**

重ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に  
でたときに汗が冷えて  
カゼの原因になること  
も。脱いだり来たりでき  
るもので温調節を

**外**

3つの首を温める

「首・手首・足首」  
を温めると効率的に  
体温があがります

**中**

うがい、手洗い  
外で突いたウイルス  
などを、帰ったらす  
ぐに流しましょう

**中**

湿度＝50～60%  
温度＝18～20℃

乾燥と寒いのが好きな  
ウイルスを、適度な湿  
度と温度で弱らせよう

咳エチケット  
をこころがけ  
よう！

**外・中**

1時間に1回は  
換気する

締め切った教室は二酸  
化炭素やウイルス、細  
菌が増えていきます

**中**

## 新東淀中学校のインフルエンザの状況（R1年11月26日～R2年1月8日現在）

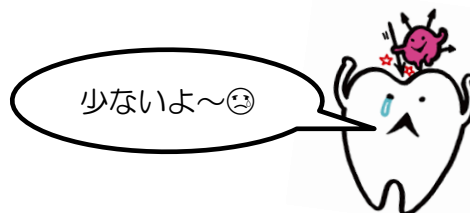
1年生・・・2人  
2年生・・・1人  
3年生・・・5人



インフルエンザは11月で少しずつ流行し始めて、1月にピークをむかえます。これから寒さもインフルエンザもピークをむかえますが、規則正しい生活をして乗り切りましょう！

## 新東淀中学校の歯科治療勧告書提出率（健康診断で病院受診をすすめられて、病院を受診した人）

1年生・・・19パーセント  
2年生・・・18パーセント  
3年生・・・21パーセント



歯科検診のみ「経過観察」と診断された場合でも自然治癒することがないことから、受診することをおすすめしています。一度むし歯になりかけた歯は一生懸命丁寧に歯をみがいても、維持することはできますが治ることはありません。悪化する前に受診しましょう。