

# ほけんだより 12月号

真住中学校 保健室 令和6年12月3日

## 「メディアコントロール」できていますか？

メディア機器（スマホ・ゲーム・テレビなど）の画面を長時間見続けることは、目や脳に様々な影響を与えます。メディア機器に接する時間を握りし、適切に制限・制御することを「メディアコントロール」と言います。次の目標を参考に、できる範囲で挑戦し習慣化していきましょう。

### メディア機器に触れる時間を「1日2時間まで」にする

画面を見る時間は2時間以内が推奨されています。難しい人は、まず食事や入浴のときにスマホと離れることから始めましょう。また、「ゲームは○曜日だけにする」など、自分でスケジュールを決めるのも良いです。

### 寝る1~2時間前にメディア機器の電源を切るor離れた場所に置く

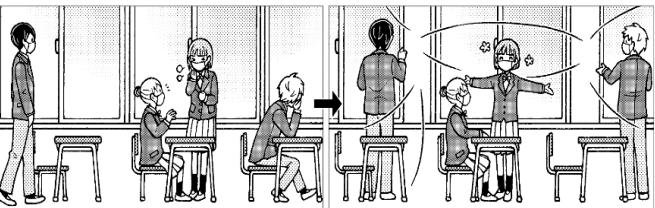
長時間使用になってしまふ理由で多いのは、寝る前の使用だと言われています。寝るときは自分の手の届かないところにスマホ等を置くなどして、ぐっすり快眠できたら良いですね。

### メディア機器から離れてリアルな経験を

スマホやゲームに費やしていた時間で、ほかのことをやってみましょう。新たな体験や楽しみが見つかるかもしれません。

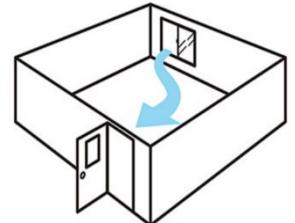
## 換気をしましょう！

室内の換気はできていますか？換気の目的は、感染症予防のためだけではありません。人は呼吸によって二酸化炭素を吐き出しているので、約30人が過ごす教室内は、換気しないと二酸化炭素濃度がどんどん高くなっています。二酸化炭素は少量なら人体に無害とされていますが、濃度が高くなると頭痛、吐き気、倦怠感、眠気といった様々な症状を引き起こす場合があります。



エアコンなどの暖房器具を使用しながら、少なくとも30分に1回は換気を行ってください。

風は狭いところから広いところへ流れるときに勢いが増すので、その性質をうまく活用してみてください。窓を開けるときは、風が入ってくる方の窓を5~10cm程度開けて、風が出ていく方の窓やドアを全開にします。また、暖房器具の近くの窓を開けると、外から入ってくる冷気が暖房によって暖められるので、急な室温の低下を防ぐことができますよ。



## 乾燥対策も忘れずに…

### 湿度の目安

× 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は  
18度以上が◎

換気と同じく大切なのが乾燥対策です。左に示しているとおり、冬場の湿度の目安は40~60%が理想です。空気が乾燥していると、気道粘膜の防御機能が低下し、ウイルスが侵入しやすくなるので、加湿器などを使用して、適度な湿度を保つようにしましょう。加湿器がない場合は、濡れているタオルや洗濯物を部屋に干すことでも有効です。また、冬でも毎休み時間などこまめに水分補給をして、のどをうるおしてください。

