



ほけんだより 1月



安堵中学校
保健室 No.10
2021/1/11

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします!!

冬休みはゆっくりできましたか?先生はゆっくり寝て美味しいものをたくさん食べて幸せなお休みでしたが、やっぱりコロナで友達とはなかなか会えず、はやくコロナ前の日常が戻って来てほしいなと感じました。もう少し、と信じて一緒に頑張りましょう!
引き続き感染症対策をとりながら大変ですが、基本の生活リズムを整えて、「冬休みモード」にはいつかいる体をはやめに切り替えていきましょう!



その2 使用時間を決める

何においても重要なのは生活リズムです
あとちょっと…が続いて寝不足になっていませんか?
早寝早起き!栄養たっぷりのごはん!適度な運動!
これに勝るものなし!



ちょっと休憩!と使いはじめたはずが気付いたらもうこんな時間!?という経験ありませんか?使う時間を決めてタイマーをかけておきましょう

その3 目の前の大切な人を優先に

SNSは便利で楽しいです。でもスマホに夢中になりすぎて目の前の大切なお友達や家族などが見えなくなっていないですか、?
今しかない大切な時間を思いっきり楽しんでほしいなと思います。



スマホやタブレットも身近なものですが依存してしまうとなかなか抜け出せません。みんなにはそんな大変な思いはしてほしくないで、ぜひ自分でコントロールができるうちに使い方を見直してみてください。

あなたはスマホやタブレット正しく使えていますか、...?

1人1台タブレット端末が配布され授業でも楽しく活用しているのをよく見ます。
また中学生になってスマートフォンを買ってもらった子も多いのではないのでしょうか?
何でも調べられること、遠いところにいる友達ともすぐにつながれること、楽しい動画をみることも!
ほかにもたくさんの機能があって便利ですよ!
上手に使えると生活が便利で豊かになるすてきなものです。しかし!!
間違った使い方をしてしまうとあなたの心と体の健康をおしばい危険なものになることも、...

間違った使い方をしてしまうと、...

視力低下

イライラ

集中力低下

ストレートネック

頭が痛い



猫背・巻き肩

寝つきが悪くなる

新しいことをする意欲や考える力の低下

睡眠不足

などを引き起こすことも!!!

スクールカウンセラーに相談してみませんか?

1月の来校日は
11日(火)・21日(金)
予約は担任の先生か、保健室安索まで声をかけてください。
保護者の方も受けられますので学校までご連絡ください。
TEL 0743-57-2028

休み明けは心がしんどくなることも多いです。
1人で抱え込まないで...

