

ほけんだより 1月号



令和7年（2025年）伊丹市立西中学校 保健室

3学期が始まり、1週間が経ちました。まだ、生活リズムが戻っていない人は、いませんか？生活のリズムが変わる時は、しんどさも伴いますが、3学期は次の新しい学年への準備の学期。今、努力したことは、きっと大きな力となってこれからのあなたの役に立つはずです。Fight!!

SNS・YouTube・ゲーム…やり過ぎていませんか？



冬休み朝ご飯食べて FORTNITE してたら気づいたら暗くなってるwww

Tik Tok 観ていたらいつの間にか、0時過ぎてた。



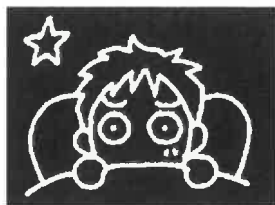
スマホは何でもできて便利なものです。使っているとあっという間に時間が過ぎることもあります。でも、あまり長い時間やり過ぎると、体や心にさまざまな問題がおこる可能性があります。例えば、次のようなことが心配されます。

スマホ長時間使用 の影響



眠りのリズムや質が悪くなる

寝る前までスマホを使っていると、音や光で脳が興奮して眠りにくくなる。また、夜更かしするなど睡眠のリズムが乱れてしまう。



体力が低下する

じっと座ったままで体を動かさないで、体力がつかない。体も鍛えられないので、走ったり、とんだり、投げたりする力が育たない。



視力が悪くなる

長い時間、画面を見つめていると、ドライアイになったり、視力が悪くなったりする。



コミュニケーション能力が 育ちにくい

親子で話をしたり、友だちと関わったりする時間が少なくなり、コミュニケーション能力が育ちにくい。



トラブルに巻き込まれることも

配信アプリで楽しく連絡を取り合っていたら、顔写真を送ってと言われ拒否すると脅されるケースも。



掲示板ニュース

保健室前の掲示板に栄養教諭の武田先生が作成された「ご飯（お米）」に関する資料を掲示しています。

お米の中身



私が一番驚いたのは、「お米の栄養成分」

お米って炭水化物のみだと思っていましたが、意外とタンパク質も含まれている。ということでした。精白米100gあたりどれだけの割合で含まれているかは、掲示板でチェックしてみてください。

「ご飯は太る」は誤解です！！や、ご飯が不足するとどのようなことが起こるか等、ご飯の大切さを知ることができます。

3択クイズもあるので、保健室の前を通る時は、見てみてくださいね。



インフルエンザ流行中

3学期が始まってからも、本校でもインフルエンザで休んでいる生徒もいます。まだまだ、感染症が流行する時期ですので、感染症対策を忘れず過ごしてください。

