



# ほけんだより

令和2年3月2日  
五泉市立村松桜中学校  
第 14 号

明日から臨時のお休みに入ります。その期間に心と体を休め、次のステップに向けて生活習慣を正しましょう。

## ～休み中も心がけてほしい健康生活～

- 生活リズムを崩さずに！ 早寝(11時)・早起き(6時半)・メディア2時間以内
  - 歯みがきは丁寧に！ 5月に“歯科検診”があります。虫歯・歯肉炎「0」を目指そう。
  - 風邪・インフルエンザ・胃腸炎・新型肺炎等、感染症の予防。 手洗い・うがい・マスク
- ※ 不要不急の外出を控え、健康の維持に努めてください。

## 感染症を予防するため、を〇〇!!

をはわかえす

→睡眠・栄養・運動で体の抵抗力を高めよう！



を体に入れない

→手洗い・うがいをし、マスクもつけよう！



を少なくする

→加湿を行い、1時間に1回は換気しよう！



## あなたは大丈夫？ ネット依存

★自分を振りかえってみよう。

- 家に帰ると、まずネットをしてしまう
- 家族や友達といるより、ネットで遊ぶ方が楽しい
- ネットに夢中になり、時間がたつのを忘れてしまう
- 睡眠時間が減ってもネットで遊びたい
- ネットが気になり勉強に集中できない
- ネットのやり過ぎと家族から注意されることがある
- ネットが使えない場所はつまらない
- ネットをやめようと思ってやめられない

◎1つでも当てはまれば、ネット依存の危険性があります！

影響

心

- ・イライラしやすくなる
- ・感情のコントロールができなくなる
- ・無気力、無感情
- ・コミュニケーション障害
- ・幻聴、幻覚

体や発育

- ・目の疲れ ・肩こり ・頭痛
- ・不眠 ・腰痛 ・視力低下
- ・筋力低下
- ・免疫力低下

☆ネットと上手に付き合うために☆

- ◆宿題や勉強を先にする。 ◆ネットをする場所を決める（自分の部屋ではない）。
- ◆使用時間を決める（30分したら休憩）。 ◆メディア接触は合計2時間以内を守る。
- ◆趣味を見つけ、ネット以外のことをやる機会を増やす。