

# ほけんだより

## 2月号

令和3年2月10日  
上八万中学校 保健室

まだまだ寒い日が続いていますが、みなさん体調は崩していませんか？今年は、みなさんの徹底した手洗い・うがい・アルコール消毒により、インフルエンザがでていません。このまま予防対策を継続していきましょう。調子が悪いと感じたときは、無理をせず早めの休息・病院の受診等、適切な対処をとりましょう。

## アレルギーのこと、知っていますか？



2月20日は「アレルギーの日」です。アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、様々な症状が出てしまうことがあります。みなさんがよく知っている食物アレルギーや花粉症、アクセサリー（金属）によるかぶれもその一種で、症状が重く、アナフィラキシーを起こした場合は命にかかわることもあります。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然に反応が出ることもあります。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が繰り返し出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。

## 心身の健康について考えよう！

### Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。

### Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。

### Relax

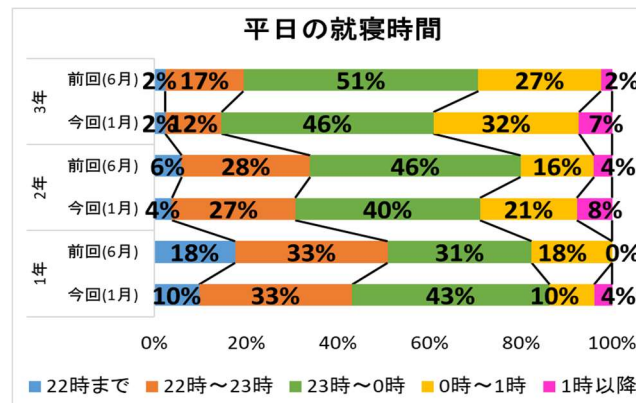
リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

3つの「R」で上手にストレス対処！

## 生活習慣アンケート結果

睡眠や食事、運動、携帯電話の利用時間など生活習慣についてのアンケートを7月と1月の2回実施しました。アンケート結果を見て、ぜひ自分自身の生活を見直すきっかけにしてください。

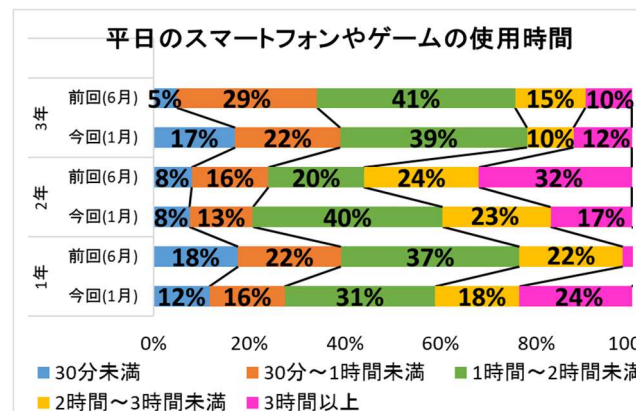


### 睡眠について

#### <就寝時間>

\* 2年生と3年生は、0～1時の間に就寝する生徒が多くなっています。塾や勉強で眠るのが遅くなっているようです。1年生は1時間程度就寝時間が遅くなっている人が12%も増えています。

中学生が必要とされる睡眠時間は、**8～9時間!** 睡眠、**成長の促進、記憶の定着、ストレスの解消**など重要な役割があります。部活動や塾、習い事などで忙しい人もいますが、時間の使い方を工夫して十分な睡眠時間を確保しましょう！



### 電子機器の使用について

#### <電子機器の使用時間>

\* 1年生と3年生は3時間以上使用する人が増えています。特に1年生は23%も増加しています。コロナによる自粛で、家庭でのスマホやゲームの使用が増えていませんか？

スマートフォンやゲームを**毎日2時間使用すると、1年間で1ヶ月間ずっと使用していることとなります。**長時間の使用は、**学習時間の減少や視力の低下**に繋がります。また、就寝前の使用は、スマートフォンから出る**ブルーライトの影響**で、脳が興奮状態になり、寝付けなかったり、熟睡できなくなったりと睡眠の質にも影響を及ぼします。**使用のルールを決め、正しく使えるようにしましょう!**