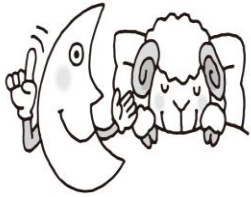




R5.12.21
道後中学校保健室

生活リズムを整えよう

冬休みを元気に過ごすカギは生活リズム！
感染症から体を守る抵抗力を高めるためにも生活リズムを整えることが大切です。



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でも
できるだけいつもどおりに

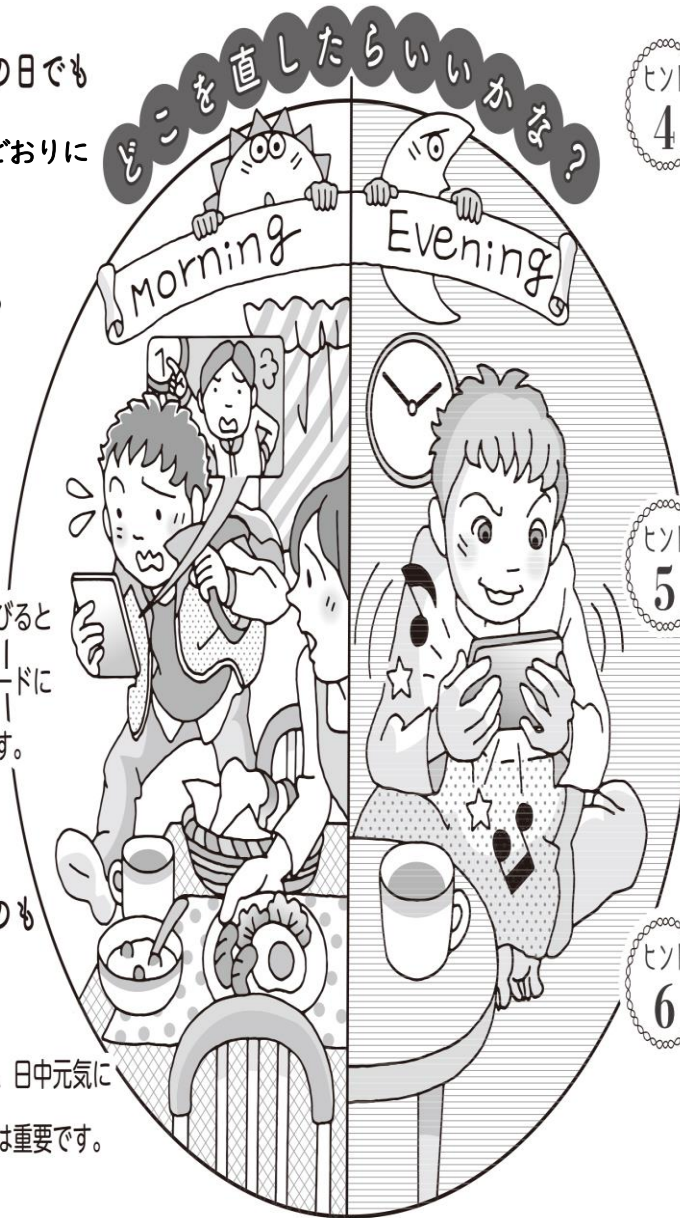
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも
意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4 エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

スマホといい距離 保ててますか？



みなさんは、毎日どのくらいスマホを使っていますか？

学習用のアプリなど便利な機能もあるので、上手に使いこなしている人もいます。しかし、使いすぎると体や心にもよくない影響が出てくるかもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

CHECK こんなこと、ありませんか？

- ☐ 宿題をするはずが、スマホを触っていたらいつの間にか時間が経っていた
- ☐ スマホが気になって、勉強に集中できない
- ☐ 何時間もスマホが手元ないのは我慢できない・イライラする
- ☐ SNSのやりとりを見逃すのが不安で、ずっとスマホを見てしまう
- ☐ 周りの人に「ずっとスマホを見ているね」などと指摘されたことがある

もし当てはまったら、スマホ依存かも!?



「スマホ依存」

って、どんな悪影響があるの？

「依存」というと心の問題のようですが、体にも思わぬ影響があります。

目

画面を近過ぎる距離で見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労、寄り目のまま戻らなくなる急性内斜視になってしまうこともあります。

首

本来緩いカーブを描く首の骨が真っすぐになってしまう「ストレートネック」。神経などが圧迫されて痛みが出ることもあります。

手首

スマホの操作はスクロールなど一定の動きが多いため、長時間過剰に繰り返すと腱鞘炎のリスクもあります。

ちょうどいい
を保つために

できることから始めてみよう

目と画面の距離は30cm以上

夢中になってみると適切な距離が保てないことが多いです。



目線より

少し高めを意識

長時間下向きの姿勢を避けましょう。



使用時間の

ルールを決める

1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などルールをおうちのひとと相談しましょう。



スマホばかりにならない

料理に挑戦したり、筋トレをしたり、自分に合った楽しみを探してみよう。



普段から意識してストレッチ

首周りを時々動かそう。定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。

スマホは、使い方を間違えなければコミュニケーションでも勉強でも強い味方。いい距離感を保ちましょう。