

ほけんだより



令和4年12月23日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

冬休みの過ごし方

ふり返って
みよう
この1年



大きなけがや
病気をせず、
心も体も健康
だったかな？

危険な誘いは
きっぱりと
断ろう！



ゆうわくに
負けないで

やすみ中も
規則正しい
生活をキープ



早寝早起き
朝ごはんが基本です！

一日の利用時間を
決めてそれを
守ろう！



すまほ(スマホ)の
やりすぎに注意

みつを避け
引き続き
感染対策を



手洗い、換気、
人との距離が
とれないときは
マスク着用！

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢で
スマホを見ると、
画面と目の距離が近くなります。
首や肩のこりなどを引き起こす
ストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、
画面からは30cm以上の
距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…
ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けない
ようにしましょう。
30分に1回は
遠くを見て
目を休めることも
大切です。



1日の利用時間や
使う場所
(例:リビングのみ)
などのルールを
決めて、それを
守りましょう。



たまには
全くスマホを
使わない日をつくり、
デジタル
デトックスを！

冬休み中にむし歯の治療をしよう！

<治療していない人の数> 1年・・・5人 2年・・・4人
3年・・・4人



特に3年生は入試の時にむし歯が痛くならないように、今のうちに治療しておきましょう！