



保健だよ!

12月

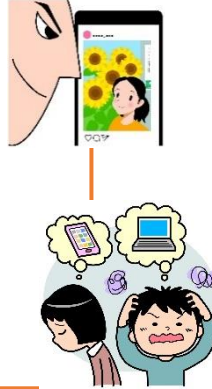


令和3年 12月
志貴野高等学校 保健室

スマートフォンの長時間利用に注意しよう!

あなたは、スマートフォンの適切な使用ができているかな?
以下の質問に当てはまるかチェックしてみよう!

- ① スマホの使用時間がかかり長くなった
- ② 夜中までスマホを使い続ける
- ③ 朝起きられない
- ④ 絶えずスマホのことを気にしている
- ⑤ 他のことに興味を示さない
- ⑥ スマホのことを注意されると激しく怒る
- ⑦ 使用時間や内容について嘘をつく
- ⑧ ゲームへの課金が多い



冬休み

アウトメディアにチャレンジ!

メディア (テレビ、ゲーム、インターネットなど) から離れて過ごす時間を作りましょう。

初級 1日3回
ごはんを食べるときは
メディアから離れる

中級 メディアと関わるのは
1日2時間までにする

上級 1日中、メディアから
離れて過ごす

おうちの人と相談して
チャレンジしてみよう!



1つでも当てはまったら注意!

スマホ依存している人は、イライラしやすい

脳の「前頭前野」という部分は、良好な人間関係を作ったり、自分の欲望や感情を抑えたりする働きがある。スマホに依存すると、この前頭前野が活動しなくなるので、イライラしやすくなる。



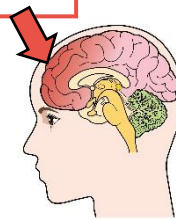
前頭前野が活動しているとき

(例) 腹が立っても
なぐってはいけなくて
我慢する



前頭前野

・・・社会性、理性に関わる部分



子どもの脳は、発達途中なので、
スマホに依存すると前頭前野が
発達しにくい。



前頭前野が活動していないとき →スマホが手放せないとき

(例) 感情がコントロール
できずに、なぐる

<スマホ依存による脳の状態>

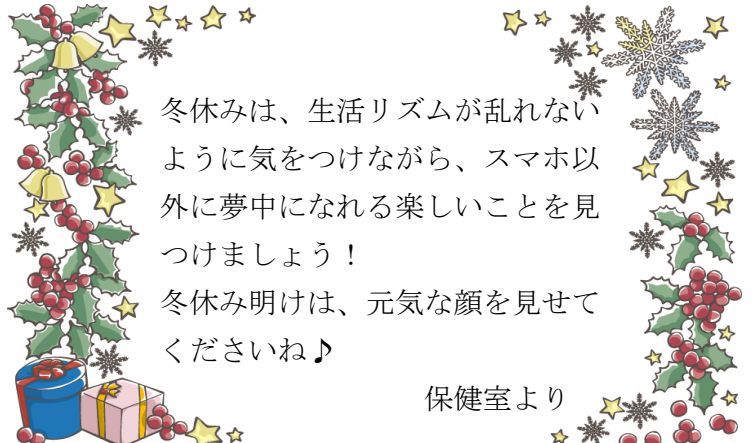
- ・ 思考力が低下する
- ・ 感情がコントロールできない
- ・ 攻撃的になる
- ・ イライラしやすい



冬休みは、生活リズムが乱れない
ように気をつけながら、スマホ以
外に夢中になれる楽しいことを見
つけましょう!

冬休み明けは、元気な顔を見せて
くださいね♪

保健室より



（ さむ～い冬も体ぽかぽか ）

冷え知らずさんになるには

❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

❄️ 思い当たることはありませんか？

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

冷えから起こる不調

❗ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❗ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

❗ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❗ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



末端冷えタイプ

- ❖ 手足の先が冷える
- ❖ 10～20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少なくて体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。



内臓冷えタイプ

- ❖ お腹に手を当てると冷たい
- ❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。



下半身冷えタイプ

- ❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。



全身冷えタイプ

- ❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。

ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。



冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。



2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。



3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

