

ほけんだより 3月

令和8年3月2日
美浦特別支援学校
保健室



少しずつではありますが、春の陽気を感じられるようになりました。あたたかく過ごしやすい日が増えましたが、まだ寒い日もあり、服装や体調管理に注意が必要です。体調を整えて新年度を迎えられるように、気をつけて過ごしましょう。

今年度も学校保健活動にご理解、ご協力をいただき、誠にありがとうございました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



3月の保健目標「1年間の生活の反省をしよう」

今年度はどんな1年になりましたか？元気に楽しく、規則正しい生活が送れましたか？

✓をつけて振り返ってみましょう。もし、✓のつかない項目があったら、ぜひ来年度の目標にしてみてください。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんを毎日食べられた
- たくさん体を動かした
- 毎日手洗い・歯みがきできた
- つらいときはゆっくり休めた
- 悩んだ時に、まわりの人に相談できた
- 家庭で決めたスマホやゲーム利用についてのルールを守れた



今年度の保健室利用者数

2965 人
でした



スマホ等の使い方要注意!

春休みのように長いお休みが続くと、1日スマホやタブレットを見て過ごす...という日があるかもしれません。

実は、スマホなどデジタル機器を使いすぎると、脳の「前頭前野」があまり働かないため、どんどんその機能が衰えてしまうそうです。また、内斜視など他にもスマホ等の長時間使用によって引き起こされる健康障害は多く、知らず知らずのうちにそのリスクを高めてしまっている可能性があります。

この機会に普段の使い方を見直し、うまくスマホなどと付き合っていけるようにしましょう。

【前頭前野のはたらき】

- ・ものを考えたり判断したりする
- ・ものを覚える
- ・感情をコントロールする
- ・相手の気持ちを想像する など



スマホ等の長時間使用による悪影響

- 前頭前野のはたらきが衰えることで、
 - ・集中力や記憶力の低下
 - ・感情の起伏が激しくなる
 - ・さらにスマホ等に依存しやすくなる など

- 他にも...
 - ・近視や斜視
 - ・睡眠不足
 - ・運動不足 など

スマホ内斜視



うまく使いこなすコツ

- ☆親子で相談しながら、使用のルールを決める
- ☆画面から30センチ離れる
- ☆画面を30分見たら、20秒休む
- ☆その他の楽しい時間を作る

