



明日から冬休みです。東高生は講習や部活動でさほど普段と変わらない生活だと思えますが、いつもよりは時間に余裕がある生活ができるのではないのでしょうか。これを機にスマホとの付き合い方について考えてみませんか？

スマホと良い距離 保てていますか？



みなさんは、毎日どのくらいスマホを使っていますか？

今は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。でも、使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。一緒に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になのは我慢できない・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、眼精疲労のほか、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。

首

本来緩いカーブを描く首の骨がま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をする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。

ちょうどいい できることから始めてみよう

を保つために

目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときには正しい姿勢で。



目線より 少し高めを意識

スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向きの姿勢を避けられます。



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、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。



スマホばかりにならない

料理やお菓子作りに挑戦したり、筋トレをしてみたり、自分に合った楽しみを探してみましょう。



普段から意識してストレッチ

首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして。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。

健康で充実した冬休みを！

なんでダメなの？

お酒とたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誰かに勧められても吸わないという意志で行動することが大切です。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

不足するもの ① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの ② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

生活習慣を乱さず、健康的で充実した冬休みを過ごしてくださいね。
3年次の皆さんは共通テストまで1か月を切りました。最後まで頑張りがれるよう適度に休息をとりながら勉強に励んでください。
1、2年生の皆さんは今年1年を振り返り、新年度への準備の時期です。将来のことについて家族とゆっくり話をするチャンスでもあります。
皆さんにとってよい冬休みになりますように！年明け、元気に会いましょう(^_^)



保護者の皆さまへ

インフルエンザ等感染症が流行しております。東高生は冬休みも冬期講習などで生徒が集まる機会が多いので、状況に合わせて感染拡大防止のための対応をして参ります。つきましては、冬休み中でも感染症に罹患した場合は、電話やクラッシー等で速やかに学校へご連絡お願いいたします。

お手数ですが、新型コロナに罹患した場合はこちらのフォームでご報告をお願いします。

