

# ほけんだより

加治川中学校 保健室

春めいてきましたが、まだ寒い日が見られています。新発田市内の学校でも、インフルエンザがまだ見られています。加治川中学校でも、風邪を引いて休む人が、ちらほら見られています。感染予防の手洗い・うがいに加え、体の抵抗力を強くする、「食事・睡眠・運動」にも留意しましょう。



## 風邪を治しているのは

「風邪は、薬を飲めば治る」答えは「×」です。風邪薬は、くしゃみや喉の痛み、熱等の症状を和らげますが、風邪そのものは治してはくれません。風邪を治しているのは、「自然治癒力」という、体が本来持っている力です。その力を高めるためにも、「風邪を引いたら体を温かくして、ゆっくり休むようにしましょう。なお、高熱などで症状が重い場合は早めに医療機関にかかりましょう。」



## スマホを使うほど学力が下がります

さまざまな調査から、スマホや携帯電話の利用時間が長いほど、学力が下がる傾向があることが警告されています。「睡眠時間」「脳機能」「学力」「体力」「視力」「コミュニケーション能力」などに、影響があるとされています。

日本小児科医会は、2004年には、テレビや携帯用ゲーム、携帯電話などについて成長期の子どもに影響があるため、「合計1日2時間まで」「2歳まではテレビやビデオ視聴を避ける」と提言しています。

皆さんも成長の過程にあり、脳が発育していく大事な時期です。使用する場合は、時間を決め、上手に使用するようにしましょう。



## メディアコントロールチェックについて

2/21(火)～2/27(月)は、家庭学習強調週間です。その期間に合わせて、第3回のメディアチェックを行います。やり方は、前回と同じく、朝学活の時に、前日の事柄について記入してください。



1 学期から取り組んだメディアコントロールですが、目標を達成するためにできることからやってみましょう。「できた」ということが自信になり、次に取り組む意欲にもなります。