

今年は暖冬と言われていますが、少しずつ肌寒い日が多くなってきました。体調を崩している人も増えています。衣服など調節したり、体が温まる食事などを心がけて、体が冷えない工夫をしましょう。期末考査も控えています。睡眠不足などにも気をつけて、試験に臨んでください。



空気も
気持ちも

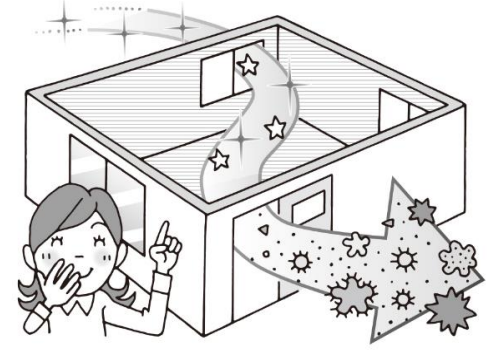
換気でリフレッシュ!!



教室では、暖房がつき始めました。この時期になると、寒くて窓を開けたがらなくなります。換気が悪い場所では、頭がボーっとしてきたり、集中力が切れたりします。新鮮な空気には、リフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。集中力が高くなったり、気分がすっきりしたりします。休み時間ごとには、必ず5分間くらい換気をして、健康的に過ごしましょう。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



スマホといい距離保ててますか?

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いのは我慢できない・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!?



換気をしないと...

二酸化炭素が増える

人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる

窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう

室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる

汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

「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。

ちょうどいい距離を保つために「できることから始めてみよう」

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。

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。

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。

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。定期的に見て、目の筋肉を休めるのも大切です。

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。

