



令和4年1月12日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室



今年もよろしくお祈りします。
さて、2022年の干支は、虎。「虎に翼」ということわざを知っていますか。
強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使
い方をします。
国内では新型コロナウイルス感染症が第6波に突入したと言われています。
まだまだ油断できない感染症に負けないよう、規則正しい生活で免疫力アッ
プ、手洗い、マスクの着用など、「虎に翼」の元気な体をつくりましょう。

2022年 健康目標

今年こそがんばるぞ！
という目標を書いてみよう！

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など

まだまだ
きをつけたい！

感 染 症
に
ま
負けないために

て であ 手洗い せっけんをつけて ていねいに	マスク せいじつ 清潔なものを つか 使おう	うん どう 運動 がんばりすぎ ていど ない程度でOK	かん き 換気 せむ 寒いけど… わす れずに！
--------------------------------------	--	---	---

手洗いのタイミング ～清潔なハンカチを持ち歩いていますか？～

外から帰った後 食事の前後 トイレの後 鼻をかんだりくしゃみをしたとき

「スマホ・ネット・ゲーム」使い方は大丈夫？

ネット依存に注意！

自由な時間が増えた冬休み。スマホ・ネット・ゲームの使用時間が長くなってはいませんか。便利で楽しいものですが、ネットを過剰使用しすぎると、ネット依存になってしまう可能性があります。ネット依存とは、勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもインターネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできなくなる状態をいいます。

生活スタイルを休みモードから学校モードに切り替えて、ネットの使用時間を見直しましょう。

こんなことはありませんか？



睡眠時間を削ってしまう



予定より長時間使ってしまった



注意されてもやめられない



使えないと不安になったりイライラしたりする

ネット依存を防ぐ対策！



使う場所を制限する



使用時間を決めて使う



スマホから離れる時間を作る

不安や悩み



ひとりで抱えこまないで

新学期がスタートしました。皆さん、休み中はリフレッシュできましたか。アクティブに活動した人、ゆっくり過ごした人、つい食べ過ぎてしまった人など、思い思いの時間を過ごせたのではないのでしょうか。休みが長く感じた人もいれば、まだ続いてほしいな、と思っている人もいることでしょう。

学校生活がスタートして、すぐ調子を取り戻す人もいれば、しんどいなど感じている人、不安や悩みを抱えている人もいるかもしれません。

そんな時は、無理をせずひとりで休憩することも選択肢の一つです。ただ、なかには一人の力ではどうにもならないこともあります。周りの人に相談することも選択肢の一つであることを忘れないでくださいね。