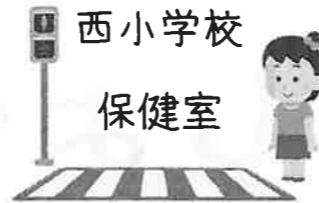


あんぜんだより



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は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

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、長時間下向き姿勢を避けられます。

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。

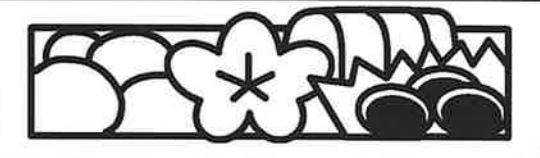
使用時間のルールを決める
1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。

しよくいくだより

西小学校 保健室

冬休みは楽しいことがいっぱい!

もう少しで冬休み。クリスマスやお正月など、楽しいことがたくさん待っていますね。食べすぎや甘いものの飲みすぎ、不規則な食生活などに気を付けて過ごしてほしいです。
まただんだんと寒くなってきています。強い体をつくるためには、免疫力や抵抗力を高めることが大切です。そのために1日3食バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとることを心がけましょう。
毎日楽しく過ごして丈夫な体を作りましょう★



おせち料理の意味

- ★黒豆：「毎日を“ママ”で元気に過ごす」
 - ★田作り：「豊作を祈る」
 - ★昆布巻き：「毎日の健康をよる“こぶ”」
 - ★レンコン：「先々の見通しが利くように」
- などなど…。

鏡もちのいわれ

鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

- 裏白 / 「長寿と夫婦円満」
 - コンブ / 「喜ぶ」
 - ダイダイ(ミカン) / 「代々栄える」
 - くしがき / 「幸運を取り込む」
 - ユズリハ / 「家系が絶えずに続く」
- ※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコ仲睦まじく(串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よる“こぶ”(コンブ)ことが、“重なり”ますように(モチを重ねる)」と言って、飾るそうです。

年越しそばを食べる意味

- ★そばの実が三角形なので邪気を払うため
- ★長寿になるように願いを込めて
- ★昔は金の粉を集めるのにそば粉を使ったため、金を集める意味



クリスマスに食べられる食べ物の由来

- ★ブッシュ・ド・ノエル★
クリスマスの時に食べられているケーキです。ロールケーキの表面にチョコレートクリームを塗って、フォークで筋をつけて丸太を模したのですが、これはコールドログ(クリスマスの薪)を燃やし続けた風習の名残です。
- ★ターキー★
ヨーロッパで16世紀にスペイン人がメキシコから持ちかえったことで広まり、イギリスでクリスマス料理として定着しました。クリスマス料理は長期保存が効くことが重視されたので、何日も食べられる七面鳥は適していました。
- ★キャンディークイン★
先の曲がった杖の形をした紅白のしましま模様のあめです。これは20世紀初頭アメリカで作られたのですが、赤はキリストの血、白は純潔、杖を逆さまにした形は「J」でジェズを表す、とキリスト教にゆかりのあるものとなっています。

