

# ほけんだより

今年も残すところあとわずかとなりました。今年には新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザも早くから流行期に入り、年末年始にかけて大流行が予想されています。外出する機会も多くなる時期でもありますので、感染対策を行いながら充実した冬休みをお過ごしください。



## 風邪にまつわるマメ知識

### 『寒いから風邪をひく?』はホント?ちがいます!

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われています。寒さだけでは風邪はひかないのです。風邪の原因はウイルスや細菌です。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。しかし、線毛には天敵がいます。それは『乾燥』。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをした時、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬の病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまうのです。

空気が乾燥する冬。『水分補給と加湿を忘れずにしましょう!』

## スマホといい距離保っていますか?

毎日どのくらいスマホを使っていますか?今は学習用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、使いすぎると体も心にも良くない影響が出てくるかもしれません。

一度チェックしてみましょう。

### 【体に起こる思わぬ影響】

目👁️	首	手首👐
画面を近す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あります。	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。	スマホの操作はスクロール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・関節の変形」のリスクもあります。



もし当てはまるものがあつたら、スマホ依存かも!

こんなこと、ありませんか?

- 課題をするはずが、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、学習に集中できない
- 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「ずっとスマホ見ているね」と指摘されたことがある

## 冬季の怪我について

毎年雪が降り道路が凍結すると転倒し、頭部打撲・骨折・歯が欠けたなどの怪我が増えます。冬靴、帽子、手袋など防寒対策だけでなく、身体を守るための準備もしましょう。また、冬季はリンクでの怪我也多いです。リンクで活動するときには、必ず防具をつけて活動しましょう。

