



令和5年  
10月24日  
長柄中学校

朝晩は一段と空気が冷え込むようになってきました。気温に合わせて服装や布団などを調節をして体調管理をしましょう。「喉が痛い」「鼻水が出る」「だるい」等、体調が万全ではない生徒がみられるようになってきました。こじらせてしまうと、治るまでに時間を要します。早めの対応や日頃から免疫力を下げない生活を心がけましょう。

## メディア機器の使い方を見直そう！

(パソコン・スマートフォン・タブレット・ゲーム機)

右のグラフは、長柄中の生徒全員に「平日と休日にどのくらいの時間メディア機器を使いますか？」とアンケートを行った結果です。休日は4時間以上使用している生徒が58名と全校の約半数いました。

今、私たちの生活になくてはならないスマートフォン、また、ゲーム機・タブレット・パソコンなどのメディア機器も皆さんの身近にあり、いつでも使用できることと思います。しかしながら、これらは、過度に使用すると体と心に悪影響があることがわかってきました。長時間続けることで、視力低下や目の渇き、肩こり、疲労、寝つきが悪くなるなど、様々な問題があり、注意が必要となります。

また、最近は「スマートフォン依存」に陥ってしまう人が増えているそうです。メディア機器を上手に使って、健康を害することのないよう、適切に使用して楽しみましょう。



### 歯科指導を行います

日時 11月8日(水) 2校時  
対象 1年生  
指導者 歯科衛生士 植草 恵子さん



○1年生には、すでに文書で案内済です。忘れ物のないよう、早めに準備をしましょう。

