

# 1月のほけんだより

渋谷区立代々木中学校 生活指導部保健担当 NO.10



2023 年が始まりました。冬休みは少しのんびりできましたか？生活のリズムは戻ってきているでしょうか？

この冬は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも流行するのではないかとされています。人混みを避ける、手洗いをする、睡眠をしっかりとるなどの予防行動を続けるようにしてください。

冬休み中、気がついたらスマホを眺めていませんか？スマホを見ている時間が長くなると、姿勢が悪くなり、視力にも影響します。移動中に眺めると事故の原因にも。とはいえ、今や全く使わないのも難しいかもしれません。いろいろ試してみて、自分の体の負担にならないスマホとの「距離感」をつかめるといいですね。

## スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか？



