明聖高等学校　保健室

ほけんだより　３月

２月上旬からインフルエンザＢ型が全国的に流行しています。手洗い、うがい、咳エチケットを心がけましょう。また、発熱しているのがわかっているにもかかわらず学校へ登校してくる生徒がいます。感染症の可能性もありますので、無理して登校せず病院を受診するようご協力よろしくお願いします。

進級、卒業で４月から全員が新たなステップに進みます。これまでの成長を振り返り、次のステージへ向かう準備をしましょう。ほけんだよりは今年度最後の号となります。１年間、読んでいただきありがとうございました。健康に気を付けて、素晴らしい春を迎えてください。

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

CHECK　こんなこと、ありませんか？

- 勉強をするはずが、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ないのは我慢できず、ソワソワしたり、イライラしたりする
- 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」などと指摘されたことがある

３つ以上あてはまれば、スマホ依存かも！？

スマホ依存の悪影響

目

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

首

本来緩いカーブをえがく首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」になってしまい、神経などが圧迫されて痛みがでることも。

手首

スマホの操作を長時間過剰に繰り返すと「腱鞘炎」のリスクも。

ちょうどいいを保つために　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。使用するときは正しい姿勢で。

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、首周りを時々動かして。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家の人と相談しましょう。

スマホばっかりにならない

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。

目線より少し高めを意識

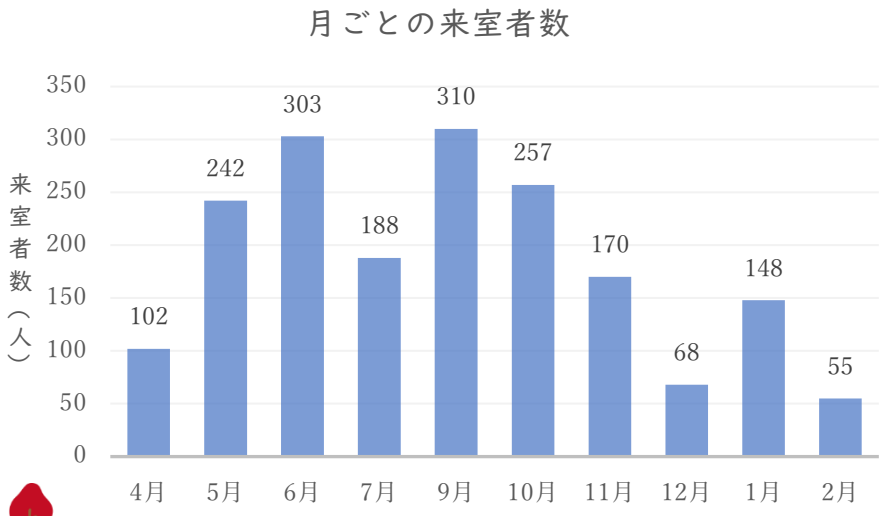
スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向きの姿勢を避けられます。

今年度の保健室来室状況

来室数　１８４３名　（２月２０日 現在）

令和６年度　来室者…１８０７名

令和５年度　来室者…１５２０名



【学年別】

１学年	７２８名
２学年	４６１名
３学年	６５４名

【主訴別】

１位	頭痛	・・・・・４２０名
２位	腹痛	・・　・３１２名
３位	吐き気	・・・・・２４９名

令和７年度の来室者数は２月２０日現在、１８４３名で、明聖高校開校以来、最多来室人数でした。保健室を利用した生徒の中で、１回のみの利用という生徒もいましたが、１週間に何度も利用する生徒もいました。

主訴別では、頭痛を訴えて来室する生徒が多く見られました。頭痛の原因は、緊張やストレス、睡眠不足、姿勢の悪さ、感染症、神経の異常など多岐にわたります。

十分な休息、適度な運動、ストレス軽減、適切な水分摂取など、生活習慣の見直しが必要になりますし、日常生活に支障がある場合は医師へ相談し、治療することで改善につながります。

令和８年度も、健康に気を付けて、元気に過ごしましょう。