



寒さが本格的になり、空気が乾燥しています。今年は全国的にインフルエンザの流行が例年より早く、中央高校でも11月からインフルエンザにかかった生徒が多くいます。冬休みは、人混みに出かける機会が増える人もいるかもしれません。「こまめな手洗い」や「マスクの着用」など、**感染症予防**を意識して過ごしましょう。

スマホ・ネット・ゲームの使用時間に注意！

10～20代の若い世代で「スマホ依存」や「ネット依存」が目立っていると言われており、年々増加しています。

みなさんは「スマホの使い過ぎ」や「ゲームのしすぎ」を自覚したことはありませんか。
何気なくスマホを使用する習慣がみんなの健康や日常にじわじわと悪影響を及ぼしているかもしれません。

01

からだに与える影響

- ・寝つきが悪い
- ・疲労感
- ・視力の低下
- ・姿勢の悪化
(ストレートネックなど)

02

こころに与える影響

- ・やる気が起きない
- ・うつ症状の増加
- ・イライラや落ち込み
- ・自信の低下

03

日常生活に与える影響

- ・起きられないことによる
遅刻・早退
- ・成績が下がる
- ・リアルの人間関係がうすれる
- ・歩きスマホによる事故の危険

つい手にとってしまう、通知を気にしてしまう、暇さえあればスマホをさわってしまう人は、
スマホのスクリーンタイムを確認しましょう。そして、自分の生活を見直してみましょう。

デジタルデトックスにチャレンジ！



デジタル機器と少しだけ距離をおく時間をつくって、心身をリフレッシュさせてみませんか。

例えば···

食事の時間はさわらない、お風呂やトイレに持ち込まない、誰かと話しているときはさわらない

など**短時間からチャレンジ**してみましょう。

保健室からおねがい

受診して、インフルエンザと言われたら···

- ①学校（担任や年次の先生）に連絡をする
 - ②出席停止期間を確認する
 - ③出席停止期間が終わって登校したら「罹患報告書」を提出する（保健室で受け取る）
- では、**健康で楽しい冬休みを過ごしてください**!

