

# ほけんだより 7月

学期末テストが終わり、待ちに待った夏休みですね。疲れの出やすい時期でもあります。熱中症が心配な時期でもあります。体調管理を心がけましょう。

## 健康診断の結果をふまえて 今後（）に活かすために

定期健康診断の結果、要受診の人には個別に案内をしています。受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間に済ませましょう。特にむし歯の治療などは、一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。そして、受診結果を学校に提出してください。



## 規則正しい人が最強

夏休みは自由な時間が増え、生活リズムが崩れやすくなります。生活が不規則になると、自律神経が乱れます。人間は、昼は「交感神経」が優位になるので活発に動けます。夜は「副交感神経」が優位になり、リラックスするのでぐっすり眠れます。この自律神経の切り替えが悪くなると、さまざまな体調不良があらわれます。そのひとつがメンタルの不調です。過度なストレスがかかったときでも、生活リズムが安定していれば「ま、なんとかなるか」と思えるものです。毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる「規則正しい生活」を続けましょう。



## 夏休み！スマホ・ゲームと正しい関係を！



### スマホ・ゲームなど使い方のルールを決めよう

- 使う時間は( : )までにする
- 勉強する時は( )に置く
- ご飯の時間は使わない
- 寝る時は、違う部屋に置いておく

### 理想は就寝2時間前までに、スマホをやめる

スマホ・ゲーム機器などの画面から出る青色の光「ブルーライト」は睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌を抑え、眠りにくくします。理想は2時間前ですが、どうしても無理な場合は、寝ると決めたらスマホを違う部屋に置いて布団に入りましょう。それだけで眠りの質が大きく変わりますよ。

### 後天性内斜視とは

スマホやゲーム機などの小さな画面を長時間見ていると、寄り目の状態が続き、それを繰り返していると眼球を動かす筋肉のバランスが失われ、目の視線の一方が鼻側による内斜視の状態になることがあります。

通常



ないやし  
内斜視



がいやし  
外斜視



### ★目に優しいスマホの使い方★

1. スマホとの距離は 30 cm 以上！
2. 30分見たら20秒以上遠くを見よう



## 夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて  
風通しをよくしておく



のどがかわく前に  
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには  
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です