ほけんだより 6月

南中学校 保健室

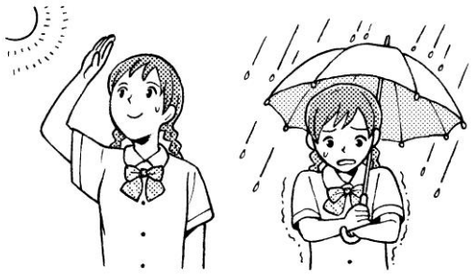
Ｒ５．６

今年は例年より早く梅雨入りしました。

いつもこの時期になると、体調不良の生徒が増え、保健室で休養する人が多くなってきます。最近は、気象病といわれ、天気の変化で頭痛、めまい、疲労感、気分の落ち込みなど様々な不調を起こす人がいます。スマホの使い過ぎや寝不足などにならないように体調を整え、自分にあった常備薬を準備してください。

衣替えは

天気予報に合わせて工夫しよう



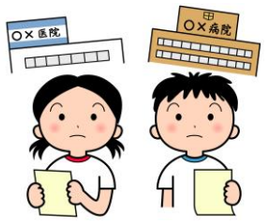
この時季は「梅雨寒（つゆざむ）」という言葉もあるほど、雨の日に急な気温の低下が起きやすく、日中との気温差も大きくなります。制服の「衣替え」で夏服を着る人も増えましたが、天気予報に合わせて、長袖のシャツや上着などで服装を工夫し、体調を崩さないように気をつけましょう。

©少年写真新聞社2023

デジタル機器の中でも、特に目との距離が近くなるスマートホンやゲーム機器などの長時間使用は、目に大きな負担となります。目の健康を守るために、時間を決めて目を休ませるようにしましょう。

目を守る3つのポイント

① 目から 30cm以上離す
② 遠くの景色をながめる
③ ゆっくりまばたきをする
④ 外で過ごす（日光をあびる）



保健室からのお知らせ

歯科健診、耳鼻科検診、視力検査、尿検査の治療勧告を配布しています。
ご確認の上、治療が必要な場合は、なるべく早く医療機関へ受診して頂きますようお願いします。

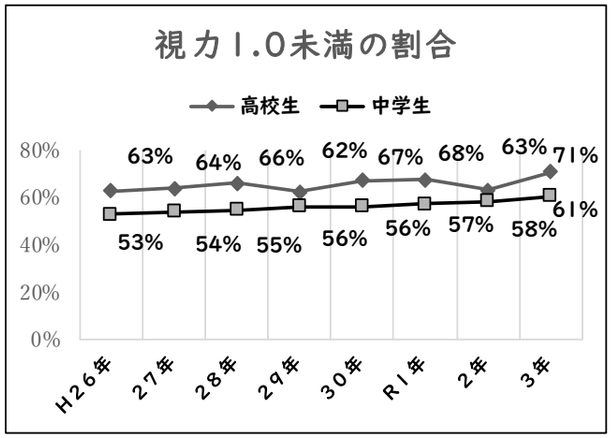
「こどものネット利用時間」

内閣府の「青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、小中高校生のどの年代でも１日のネット利用平均時間が 3時間を超えたという調査が発表されました。

小学生	3 時間 34 分
中学生	4 時間 37 分
高校生	5 時間 45 分

この使用時間をみると、帰ってから寝るまでの間のほとんどをネット利用に使っている人が多そうです。

ネットの長時間使用には、「すいみん不足」「視力低下」「脳の発達」「ゲーム依存」など健康面で様々な問題が心配されています。



↑近視の子どもたちが増えていることがわかります。

スマホとの付き合い方を見直そう

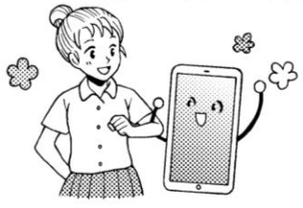
“デジタルデトックス”してみませんか？

デトックス…有害なものを体外に出すこと

- □ 使わない場所を決める（お風呂やトイレに持ち込まない など）
- □ SNSを使う時間を決める（１日○分まで など）
- □ アプリなどの通知をオフにする
- □ 使わない時間をつくる（サイクリングや散歩を行う など）

スマホトラブルを防ごう

① マナーや使用時間を守ろう
② メッセージや写真などは送る前に見直そう
③ 個人情報を載せない、送らない
④ ネット上で知り合った人とは会わない



スマートフォンなどのデジタル機器を使い過ぎていないかを見直し、マナーやルールを守って、上手に付き合っていきましょう。

©少年写真新聞社2023