

ほけんだより

保健室
夏休み号



いよいよ夏休みですね！今回の保健だよりは夏休みに向けて、生活習慣やスマホの使い方について紹介しています。自分の健康を自分で管理し、元気に夏休みを過ごしてください！

◆定期健康診断が終了しました

各健診ごとに、検診の結果を配布しています。

検診結果を確認し、「受診の必要がある」または「所見がある」と記載があった場合は医療機関を受診してください。

時間のある夏休みに受診し、元気に2学期を迎えましょう！

◆夏休みも規則正しい生活を！

睡眠

- ✓ 起きる時間と寝る時間を固定する。

学校がある日と1時間以上前後しないようにすれば、新学期のスタートもスムーズになりますよ！

食事

- ✓ 3食バランスよく食べましょう！
- ✓ 冷たいものの食べ過ぎに注意しましょう。

体の内側が冷えると体調不良の原因になります。

運動

- ✓ 涼しい時間帯に近所を散歩したり、動画を見ながら踊ったりでOK！

正しい生活習慣は熱中症の予防にもつながります！



◆スマホの使い方

利用を制限するではなく、足りない部分を補ってみる

○スマホを触っている時間が多い

- ➡ リアルな世界との触れ合いが不足している

【対策】友人や家族などと話す・一緒に何かをする時間を増やす、動植物を育てる・面倒をみる



○気づくとSNSやゲームをしている

- ➡ 勉強や睡眠の時間が不足している

【対策】学びの時間を増やす、寝る時間をちゃんと確保する



○長時間、ごく近距離で小さな画面を見続けている

- ➡ 目を休める時間が不足している

【対策】遠くを見る時間を足す、まめに画面から目を離す、眼精疲労回復のためにたくさん寝る



○座ったままなど、ずっと同じ姿勢でいる

- ➡ 体勢を変えたり動いたりすることが不足している

【対策】トイレに立つついでに軽く運動する、カラダを動かすゲームをする、気分転換に外出する



参考：上手にネットと付き合いよう！安心・安全なインターネット利用ガイド-身近な人と一緒に考えよう
PCやスマホの長時間利用によるカラダへの影響について考えてみたことがありますか？

総務省 情報流通行政局情報流通振興課情報活用支援室