



7月になりました。梅雨が終われば夏本番です。暑さに負けないためにも、生活リズムをしっかりと整えましょう。この時期は、熱中症になる危険性も高まります。運動をしていなくてもこまめに水分・塩分を補給する、体調の悪い日は無理をしない、風通しのよい服装を心掛けるなど、意識して対策をしてください。夏休みまで残り2週間と少し、気を抜かず、元気に登校できるようにしましょう！

## スマートフォンやゲームに依存していませんか？

こんなことに思い当たれば要注意！！あてはまるものにチェックしてみよう。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> スマホを持っていないと不安    | <input type="checkbox"/> 家に帰るとすぐにゲームをする     |
| <input type="checkbox"/> スマホなしで1日過ごせない    | <input type="checkbox"/> スマホやゲームを始めるとやめられない |
| <input type="checkbox"/> お風呂やトイレにスマホを持ち込む | <input type="checkbox"/> 毎日ゲームをする           |
| <input type="checkbox"/> 食事中にもスマホを見る      | <input type="checkbox"/> スマホを持ったまま寝てしまう     |

チェックがたくさんついた人は、スマートフォンやゲームに生活を支配されているかもしれません。どうして、スマートフォンやゲームをやりすぎてはいけないのでしょうか？

心や体に様々な健康障害を引き起こしています！



### 【体の健康障害】

- ・視力の低下
- ・目の疲れ
- ・体力の低下
- ・肩こりや腰痛

### 【心の健康障害】

- ・昼夜逆転→メンタル不調
- ・集中力や忍耐力の低下
- ・コミュニケーション能力の低下、ひきこもり



やりすぎを防ぐために…

- ①1日の中で、スマートフォンやゲームを使用する時間を決めましょう。
- ②スマートフォンやゲームを使わない趣味を持ちましょう。

### 「健康診断のお知らせ」をもらった人へ

4月～6月の健康診断後に「健康診断のお知らせ」をもらった人で、まだ、医療機関へ受診をしていない人がいます。もう一度「健康診断のお知らせ」を配布するので、夏休みの間に受診をしましょう。