

浜松北 定 R5 7 3

7月になりました。梅雨が終われば愛本番です。 暑さに負けないためにも、 生活リズムをしっかりと との 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・ 諡分を精絡する、体調の悪い白は無理をしない、強遠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。夏禄みまで残り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?

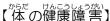
こんなことに思い当たれば要注意!!あてはまるものにチェックしてみよう。

- ロスマホを持っていないと不安
- ロスマホなしで1 日過ごせない
- 口お風名やトイレにスマホを持ち込む 口毎日ゲームをする
- 口食事中にもスマホを見る
- 口家に帰るとすぐにゲームをする
- ロスマホやゲームを始めるとやめられない
- 口スマホを持ったまま導てしまう

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?

ころ からた きょうま げんこうしょうがい ひ か 体 に様々な健康障害を引き起こしています!





- 視力の低下
- ・ 首の疲れ
- たいりょくのでいか体力の低下



こころ けんこうしょうがい 【小いの健康障害】

- * **同夜逆転→メンタル**本調
- 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、愛味みの間に受診をし ましょう。