



浜松北（定）

R8. 7. 1

保健室

7月になりました。これから気温の高い日が増え、本格的な夏を迎えます。暑さによる体調不良や熱中症を防ぐため、水分補給や規則正しい生活を心がけましょう。夏休みまであと3週間。元気に学校生活を送り、楽しい夏を迎えたいですね。

熱中症に気を付けましょう！

熱中症になりやすい条件

環境 ・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・急に暑くなった など	行動 ・激しい運動 ・慣れない運動 ・水分補給をしていない など	身体 ・寝不足 ・疲れている ・体調不良 ・朝食を食べていない など
---	--	---

熱中症の症状

軽症	中症	重症
・めまい、立ちくらみ ・気分が悪い ・筋肉痛	・頭痛 ・吐き気 ・体がだるい	・意識がない ・体が熱い ・けいれん

熱中症を防ぐために…

こまめに水分を摂ろう	温度、湿度に注意	直射日光を避けよう	エアコンや扇風機を使おう
適切な塩分補給	こまめに休憩しよう	涼しい服を着よう	朝ごはんを、十分な睡眠が大切

スマートフォンやゲームに依存していませんか？



当てはまるものにチェックしてみよう

- | | |
|--|--|
| ☐ スマホを持っていないと不安になる | ☐ 通知が気になり勉強に集中できない |
| ☐ 少しでも時間があくとスマホを見てしまう | ☐ 朝起きてすぐにスマホをチェックする |
| ☐ 寝る直前までスマホを使う | ☐ スマホやゲームを始めるとやめられない |
| ☐ 食事中もスマホを見ている | ☐ トイレやお風呂でもスマホやゲームをしている |

チェックがたくさんついた人は要注意！スマートフォンやゲームに依存気味かもしれません。
スマートフォンやゲームをやりすぎると、身体や心に様々な悪影響を及ぼしてしまいます。



【身体への影響】

- ・目の疲れ
- ・視力の低下
- ・体力の低下
- ・肩こり、姿勢の悪化



【心への影響】

- ・集中力の低下
- ・注意力の低下
- ・メンタル不調
- ・自己肯定感の低下



やりすぎを防ぐために…

スマートフォンやゲームを使うときのルールを、自分で決めてみましょう。

- 例えば…
- ・1日の中で、スマートフォンやゲームを使う時間を決める。
 - ・ながら使用（食事・勉強・会話中）はしない。

もうすぐ夏休みですが、自由な時間が増えると、スマホやゲームの時間も長くなりがちです。使いすぎは生活リズムの乱れにつながります。ルールを決めて上手に利用しましょう。

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、まだ医療機関を受診していない人は、夏休みの間に受診しましょう。



7月のカウンセリング

7月8日（水）



16：30～18：00のうち、1人約30分です。

予約をしたい人は、保健室の上村までお知らせください。

