

保健だより

令和元年6月 入間野中保健室



運動部のみなさん、学校総合体育大会直前ですね。食事、水分、睡眠をしっかり取って、体調万全で望めるようにしてくださいね。保健室から、全力で応援しています！！

引き続き熱中症に注意してください

- 外で活動する時は、帽子をかぶる
- 汗で水分・塩分を失う前に、こまめに水分補給する
(運動の前、運動中に時間を決めて水分をとるように心がける。
喉が渴いてから飲むのでは、遅いです)
- 食事をしっかり取る
- 早寝、早起き、規則正しい生活リズム
(寝不足、体調不良で活動しないようにしましょう)



熱中症の応急処置

- ①まず、涼しい日陰やクーラーのきいた部屋で休ませます
 - ②うちわで仰いだり、タオルを水でぬらして頭にあてたり、氷で首やわきの下を冷やします
 - ③水分を取らせませす
- *自分で飲めないような状態の時は、病院に行きましょう

スマホの時間を減らそうキャンペーン

今年度、生徒会では「スマホの使い方を考える会」を開催します。それを受けて、保健委員会ではスマホやゲーム、コンピューターが体に与える影響について調べて発信していくことになりました。そして、5月の保健委員会で話し合った結果、「スマホの時間を減らそうキャンペーン」を実施します。このキャンペーンは、スマホだけでなく、ゲームやパソコンなども含まれます。

スマホ、ゲーム、パソコンなどを長時間続けると、頭痛、目の疲れ、睡眠障害、依存症など体に様々な悪影響があります。

体に悪いと知っていても、「ラインをしてると、やめるタイミングが・・・」とか「ゲームに熱中してしまうとあと少しだけ・・・」と
なってしまうがちですね。



だから、このキャンペーンを利用して、「キャンペーン期間中だから、1時間未満で切り上げよう」と全校生徒が心がけることで、入間野中生のスマホやゲームをする時間が減ると良いと思います。

テスト前なので、勉強に集中するためにも、時間を減らす努力をしましょう！

期間 6月24日(月) ~ 6月28日(金)

実施方法 保健委員が、帰りの会で何時間使用したかを聞きます。

A・・・1時間未満

B・・・1~2時間未満

C・・・2時間以上

で教えてください。

*キャンペーンの結果は、スマホの使い方を考える会で発表したいと思います。