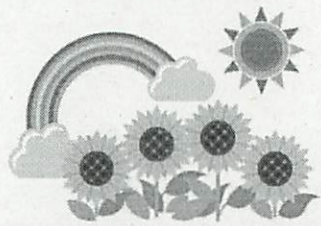


# 保健だより

令和元年7月 入間野中保健室



先日行われた“スマホの使い方を考える会”。どの委員会も、どのクラスもしっかり話し合っ  
て考え、自分たちが出来ること実行するという姿勢が、とても素晴らしかったです。もうすぐ夏休みに入  
ります。本部からの提案 ①学業を優先しよう

②悪口や不確かな情報を書きこまない ③直接 会話をするこよさを大切にしよう をもとに、集会で発表された事柄の中で、自分が出来ることを、ぜひ実行してみてくださいね。

## アウトメディアに挑戦! もっと楽しい過ごし方を考えよう

スマホ・TV・ゲームに費やしていた時間を使って、いつもと違う新しいことに挑戦しましょう。

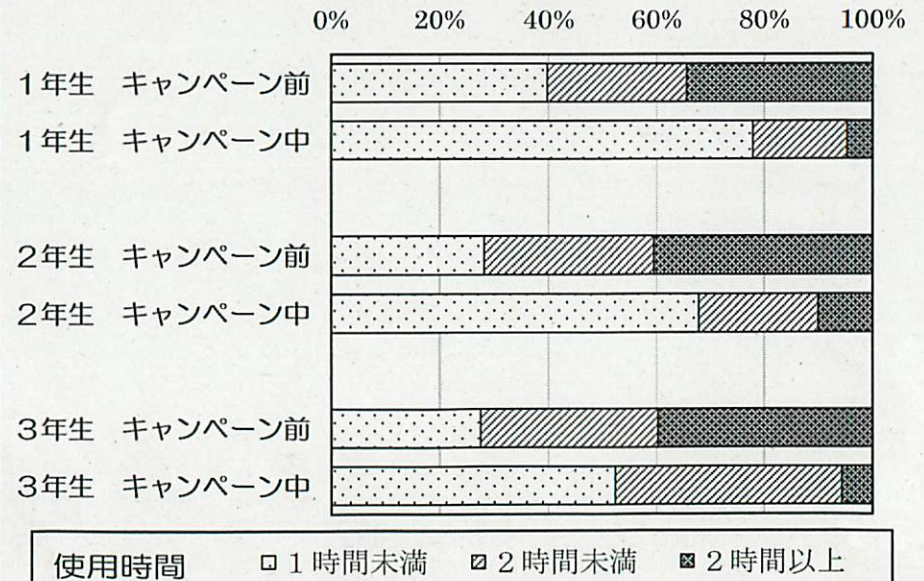


## 「スマホ、ゲーム、パソコンの時間を減らそうキャンペーンのご協力、ありがとうございました！」

保健委員会ではスマホ・ゲーム・パソコンが体に与える悪影響について調べてヘルスタイムやキャンペーンで発信していきます。下のグラフは6月24日から28日まで行われたキャンペーンの結果です。どの学年もキャンペーンを行う前より、キャンペーン中の方が2時間以上使用している人が減っていて、1時間未満の人が増えています。キャンペーンの成果が出る良い結果となりました。キャンペーンでなくても、スマホ・ゲーム・パソコンの時間を、健康のために引き続き減らすことができるように保健委員会は働きかけていきます。2学期もキャンペーンを行うので、ご協力お願いします。

保健委員会委員長 田中琢也

### キャンペーンの結果



# 夏バテに気をつけよう！

今年は夏休みの前に涼しい日が続いていますが、これから急に暑くなるかもしれません。暑くなったら熱中症、そして夏バテに気をつけてください。規則正しい生活（早寝、早起き、朝ごはん）と、2学期（体育祭）にむけて軽い運動（運動部に所属していない人）をしておきましょう！

暑い、夏

## こんな症状が出たら注意です



不眠  
頭痛  
肩こり



胃痛  
腹痛  
食欲不振  
下痢・便秘



だるい  
イライラする  
かぜをひきやすい



手足の冷え  
腰痛

◎それは夏バテかもしれません

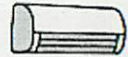
気になる症状がある人はチェックしてみよう

夏バテをまねく  
Lifestyle Habit

## 生活習慣



- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い



- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意！  
生活習慣を見直しましょう

