

# 保健だより



令和5年7月20日  
明和県央高等学校 保健室  
—第4号—



## 熱中症に注意して 充実した夏にしよう！

人によって時間の使い方は様々かと思えます。この夏を充実させるためにも、皆さんが打ち込みたい『何か』を早い段階で見つけ、1日1日を大切に過ごしてくださいね。

ただし、自由だからと連日睡眠時間を削ったり、食事のバランスが崩れたりすると、熱中症のリスクが高まります。夏を満喫するためには、まず自分の健康管理から！定期的に生活を見直して、健康的に夏を過ごせるようにしましょう！

あっという間に1学期が終わり、夏休みが始まります。世の中では様々なイベントも復活し、夏の賑わいが戻ってきましたね。夏休み期間は、自由に時間を使える日が多くなります。部活動や学習、趣味・休息など、

夏休み、○○の時間は  
ずらさない。



あなたは何にする？



みんなドキドキ？

## 健康診断結果のお知らせ





今年も健康診断シーズンが無事に終わり、皆さんの健康状態をお知らせする時期がやってきました。この保健だよりの裏面には、皆さん個々の健康診断結果が一覧表となって記載されています。昨年に比べ、身長が伸びた人、視力に変化があった人、むし歯が発見された人・・・、結果を見てそれぞれ思うところがあるかもしれませんね。現在の健康状態を知ることは、自分の生活を振り返ったり、自分の心身の状態を改めて意識したりする良い機会となります。受診のおすすめが配付された人や、気になる項目・症状がある人は、そのまま放置して状態が悪化する前に、ぜひ夏休みを使って医療機関などを受診・相談してみてください。

また、夏休みはスマートフォンやiPad等の端末を使用する場面が増えることが予想されます。保健だよりと一緒に BLEND で配信する【端末使用のおやくそく】にも目を通しておきましょう！

なお、夏休み期間中に、保健室から日々の過ごし方や心身の状態に関するアンケートを配信する予定です。皆さんには、生活リズムに加え、心の状態も意識して過ごしてほしいと思っています。不安や悩みがある人は、誰かに相談することも検討してみてくださいね。

### 端末使用のおやくそく

- 姿勢よく使う  
肩筋をピンと伸ばして姿勢よく使おう。
- 寝る前はブルーライトカット  
1時間前は端末を使用しない。
- 30分に1回の休憩  
30分以上使用するときは、20秒間遠くを見る。
- どんどん使おう  
学習のため積極的に利用しよう。  
過剰量での使用は、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。適切な量で利用しましょう。
- 毎日忘れずに  
BLENDの学習記録や健康報告は毎日欠かさず入力しよう。