



令和 7 年 7 月 3 日

香川県立高松南高等学校 保健室

1 学期も残りわずかとなり、夏休みが近づいてきています。夏休みは、ついつい生活リズムが崩れがちです。自分の体調に気を配って、いつも以上に健康を意識した生活を送りましょう。そして、夏バテや熱中症にならない強い体を目指しましょう。

夏休み！スマホ・ゲームといい関係！



夏休みになるとどうしてもスマホやゲームの時間が増えやすくなります。スマホやゲームは使い過ぎると心身に様々な影響を及ぼします。自分でルールを決め、使い過ぎを防止しましょう。

スマホ・ゲームなど使い方のルールを決めよう

- ☐ 使う時間は（ ）までにする
- ☐ 使う場所は（ ）にする
- ☐ 人と話をしている時は使わない
- ☐ 勉強をする時は（ ）に置く

スマホによる精神疾患

SNS では他人と比較したり、他者からの評価が気になったりして、自己肯定感が低くなることがあります。心理的なストレスが増え、うつ病や不安症の原因になることがあります。

就寝 2 時間前までに電源 off！

スマホ・ゲーム機などの画面から出る青色の光「ブルーライト」は眠気を促すホルモン「メラトニン」の分泌を抑え、眠りにくくします。就寝前にブルーライトを浴びないようにすれば、快適な睡眠をとることができます。

後天性内斜視とは

スマホやゲーム機などの小さな画像を長時間見ていると、寄り目の状態が続き、それを繰り返していると眼球を動かす筋肉のバランスが失われ、目の視線の一方が鼻側に寄る内斜視の状態になります。

身体にやさしいスマホの使い方 3 か条

1. スマホとの距離は 30 cm 以上！
2. 30 分見たら 20 秒以上遠くを見よう！
3. 長い時間、同じ姿勢にならないようにしましょう！



健康診断の結果 夏休み前に見直しを！

健康診断もすべて終わり、受診・再検査の必要がある人にはすでにお知らせを配付しています。お知らせ用紙をもらったけどまだ受診できていないという人は、夏休みを利用して受診しておいてください。そして夏休み明けに忘れないように受診報告書を保健室まで提出してください。

また、受診・再検査の必要はないけど体のことで気になることがある人はいませんか？不安があるまま放っておくのは危険です。この夏休みを機に、あらためて自分の体を見つめ直し、不安がある場合は一度医療機関を受診しておきましょう。



これからの本格的な暑さ ～熱中症に気をつけよう～

○熱中症で現れる症状と重症度

I 度	II 度	III 度	重症度
・手足がしびれる ・めまい ・立ちくらみ ・筋肉のこむら返り ・気分が悪い ・ボーっとする	・ガンガンする頭痛 ・吐き気、吐く ・体がだるい（倦怠感） ・力が入らない ・意識が何となくおかしい	・意識がない ・けいれん ・呼びかけに対して返事がおかしい ・まっすぐ歩けない ・体が熱い	
○水分、塩分の補給 ○涼しい場所へ避難 誰かが見守り、改善がみられなければ病院へ	重症度 I の対処法に加えて ○衣服をゆるめる ○体を積極的に冷やす すみやかに病院へ行きましょう	この状態になっていたら 迷わず救急車で病院へ！ 	

熱中症は夜も注意！！

熱中症は昼間だけと思っていませんか？

実は夜も要注意です。夏は熱帯夜（夜の最低気温が 25℃以上）のことも多く、特に締め切った室内は危険です。寝る前に十分水分補給をし、エアコンを上手に使うか、エアコンがない場合は窓やドアを開けて風通しをよくするなどの工夫をしましょう。



保健委員よりお知らせ

3-4、3-5、3-6の保健委員で、熱中症に関する掲示物を作成しました！
保健室前の掲示板に掲示をしているので、ぜひ見に来てください！！！！

