



ほけんだより

令和5年5月17日

弥栄中学校保健室

新学期が始まって1か月が過ぎ、体調不良を訴える人がみられるようになりました。

生体リズムが乱れると、頭痛・腹痛など、体に不調が起こります。いったん乱れたリズムを元に戻すには、時間がかかりますので、1週間、早寝早起きを続けてみましょう。

5・6月の予定

5月16日(火) 内科検診(2年)・眼科検診(全学年)

30日(火) 内科検診(1年)・検尿(二次)

6月 8日(木) 耳鼻科検診(全学年)

15日(木) 歯科検診(全学年)

21日(水) 心臓二次検診(対象者のみ)

結果は、異常があった場合にのみ、お知らせします。

それって依存かも…あなたは大丈夫？

ゲームやインターネットをやめられないということはありませんか？

「ゲーム依存」「スマホ依存」は、やめなくてはいいけないとわかっていても、やめることができない状態を言います。

～こんなことはありませんか？～



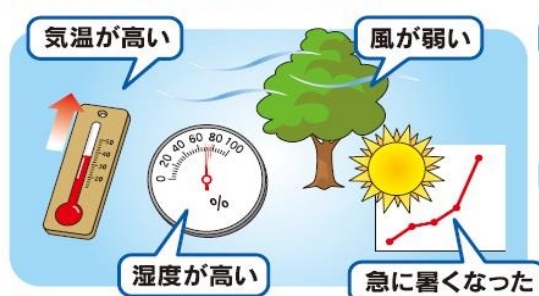
本来眠る時間に強い光を受けると、眠りを促すホルモンであるメラトニンが分泌されにくくなります。そして、寝つきが悪くなったり、昼間に眠気が襲ってきたりするようになり、体がだるい、やる気が出ないなど、ストレス症状が強くなってきます。

スマホ・ゲームの使い放題は、依存をすすめます。時間に区切りをつけ、コントロールしましょう。

熱中症に注意

5月ごろから熱中症を発症しやすくなります。こまめに水分補給しましょう。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意

