

保健だより

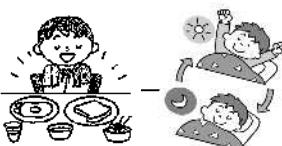
令和6年7月 夏休み号
豊田市立井郷中学校
保健室

もうすぐ夏休みが始まります。次のことに気を付けて健康・安全に留意し、素敵な夏の思い出を作りましょう。

1 热中症に気をつけよう！

規則正しい生活習慣

早く寝て、しっかり睡眠をとることが大切です。中学生の理想の睡眠時間は8～10時間と言われています。睡眠時間が少ないと、前日の疲れがとれず、体力も低下して熱中症になりやすいです。また、朝食を必ずとることが大切です。朝食は1日元気に活動するためのもとになります。赤(肉、魚等)・黄(ごはん、パン等)・緑(野菜類)の3色をバランスよく食べられるといいですね。



水分・塩分補給

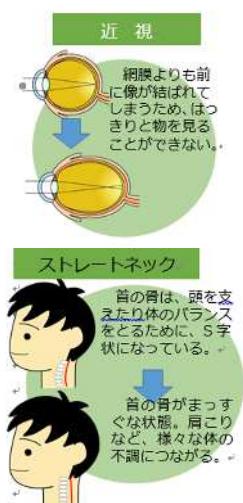
水分は少量をこまめ（15分～20分に1回程度）に取るようにしましょう。また、こまめに風通しの良い日かげで休憩しましょう。そして、気温に合った服装をし、屋外での活動時には帽子をかぶりましょう。たくさん汗をかいたときは、塩分補給も行いましょう。

※運動をする時はマスクを外しましょう。



2 ICT機器の使い方に気をつけよう！

夏休みは学校がある時よりもICT機器の使用時間が増えてしまうと思います。それにより次のような健康問題が起きことがあります。そうならないために使い方に気を付けましょう。



ICT機器使用による健康問題

①眼

- ・近視や視力の低下
- ・目の病気が若年化
- ・ドライアイ

④脳

- ・ブルーライトによる体内時計への影響

②耳

- ・長時間のイヤホンの使用や大音量による難聴

⑤筋肉

- ・肩こりや頭痛
- ・運動不足による筋力低下

③骨

- ・ストレートネック
- ・ねこ背などの姿勢の悪化



健康問題を起こさないために次のことに気を付けよう！

- ☆ よい姿勢を保ち、目と端末の距離を30cm以上離そう
- ☆ 30分に1回は20秒以上目を休めよう
- ☆ イヤホンの使用は最小限とし、音量に注意しよう
- ☆ 日中は体をしっかりと動かそう
- ☆ 就寝1時間前からはICT機器の利用を控えよう