

# 保健だより



笠岡西中学校保健室

H29.7.18



暑い！本当に今年の夏は暑い！

今年の夏は、太平洋高気圧の勢力が強いため、猛暑・酷暑になると予想されています。…と聞いただけで、どっと疲れが出てきますね。それならば、対策が必要です。明後日から、夏休みののんびり気分になれないように、生活習慣を維持していきましょう。



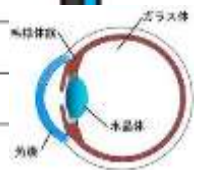
夏バテ予防の基本は、やはり、「3度の食事をしっかりとる」、「十分睡眠時間をとる」ことです。



夏休みに入ったら、部活動や学校外のクラブ活動、ボランティア活動など、それぞれの場でしっかり活躍できるように自己健康管理をしましょう。

## スマホの使い過ぎに注意！

私たちの目は、見るものに対して、毛様体筋を使って水晶体を縮めてピントの調整をしています。



スマホなど、近くのものばかり見ていると、目が環境に慣れてしまい、ピントのリセットが効かなくなってしまいます。スマホを**30分使ったら、1回休む**。使用は**1日1時間まで**にするように心がけましょう。

学校保健委員会 顧問  
学校医(眼科)原田先生より



## 流行っています！ アデノウイルスによる感染症

今年はアデノウイルスの流行年と言われるくらい流行っているようです！

目の充血  
めやに  
のどの腫れや痛み  
高熱

早めに病院へ



健康診断の結果、受診が必要な人には、治療(受診)の用紙をお渡しましたが病院へ行きましたか？

「痛くないもん」、「忙しいー」「今は症状が出ていないから」と言う声もよく聞きます。今、症状がなくても、「むし歯の状態が確実に進んでいる」「アレルギー症状の炎症がまだ残っているから、治療をした方がいい」などの場合もあります。この夏休み中に受診を済ませ、9月から授業に集中できるようにしておきましょう。

