



# 保健だよ！



2023.8月5日

五所川原第一高等学校

1学期の保健室利用者のうち、ほとんどの人が**頭痛**を訴えています。片頭痛やストレスの他、睡眠不足やゲームのし過ぎなどで目が疲れ、それが頭痛の原因として考えられる人もいました。夏休みも残り2週間です。2学期を健康に過ごすために、残りの休み期間は生活習慣を整えましょう！

## 生活リズム



夏休みなどの長期休暇は生活リズムが、崩れます。夜更かしをしていませんか。夜更かしをしたり、全く動かないですごしたり、食事を抜いたりすると、夏バテになりやすくなってしまいます。夏休み期間も早寝早起きの生活リズムを心がけ、食事をしっかりとりましょう。

## スマホ・ゲームの使い過ぎ



夏休み期間常にスマホを使っていますか。使用時間が夏休み前に比べて増えていませんか。スマホやゲームのやりすぎは、目の疲れや肩こり、頭痛、不眠につながります。スマホやゲームをやりすぎないように、勉強や軽い運動、読書、友人と遊ぶなどスマホやゲーム以外の時間を作ってみましょう。

## < 検診結果 >



※夏休み期間中に病院で処置をした生徒は、**治療報告書**を保健室まで必ず持ってきてください。

🌻8月のスクールカウンセラー来校日🌻

8月24日（木）

