



保健だより



2025年 8月 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**や腹痛を訴えています。頭痛の中には片頭痛やストレスの他、睡眠不足、スマホの見過ぎで目の疲れが原因と考えられる人もいました。夏休みも残り3週間ぐらいになります。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



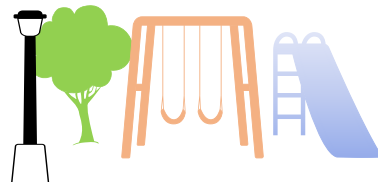
夏休みなどの長期休暇は生活リズムが、崩れます。夜更かしをしていませんか。夜更かしをしたり、全く動かないで過ごしたり、食事を抜いたりすると、夏バテになりやすくなってしまいます。夏休み期間も早寝早起きの生活リズムを心がけ、食事をしっかりととりましょう。

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(ストレートネック)、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。

🌻 笑顔で登校してくるのを待っています 🌻



<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 🌻

28日

です。

