

# ほけんだより 7がつ



7・8月の保健目標

夏を健康に過ごそう

暑く、じめじめとした気候が続いています。夏の暑さと共に疲れも出やすくなってきます。暑さに負けないように栄養と睡眠を十分にとり、元気に夏を過ごしましょう。

もうすぐ  
夏休み♪

## メディアと上手に付き合おう

夏休みは家にいる時間が増えて、メディアを長時間使うことによる健康への悪影響が心配されます。先日の学習参観ではネット依存について講演があり、メディアを使い過ぎると脳が萎縮するという話もありました。メディアの使い方には十分気を付けたいものです。

夏休みに向けて、メディアを使うときの約束を各家庭で話し合い、夏休みの生活表に記載されたと思います。約束を再度確認して、安全に、健康にメディアを利用してほしいと思います。

### メディアを長時間連続して使用すると...

目の症状が出る。

- ・眼精疲労
- ・視力低下
- ・ドライアイ 等



体の症状が出る。

- ・肩のこり
- ・首・肩・腕の痛み
- ・頭痛 等



心の症状が出る。

- ・イライラ感
- ・不安感
- ・抑うつ症状 等



特に年齢が低いほど症状を訴えられない場合が多いので、観察が必要です。まばたきが増える、ぼやけて見づらい様子等にも着目してください。

メディアと上手に  
付き合うために

離す

目と画面の距離は、  
30cm以上離しましょう。



休む

- ・30分に1回は20秒以上、目を休めましょう。
- ・就寝1時間前からは使用を控えましょう。



## 正しくつめを切って、つめのトラブルを防ごう

手足のつめが長くなっていませんか。この時季は海やプール等で活動することも多いので、今まで以上につめによるけがに注意が必要です。また、つめの切りすぎによる痛みを訴えて保健室に来室する子供も見られます。正しいつめの切り方を知り、つめのトラブルを防ぎましょう。

間違った切り方  
三角切り 深づめ



つめのトラブル  
巻きづめ 陥入そう



手と足の爪を切るときのポイント

<手の爪>

指のカーブに沿って切る

丸く整える

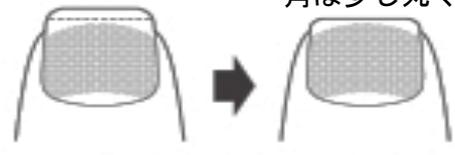


長さは指先の皮膚が見えないくらいにします。

<足の爪>

まっすぐに切る

四角い形にして角は少し丸くする



つめの先の白い部分を少し残して、まっすぐに切ります。

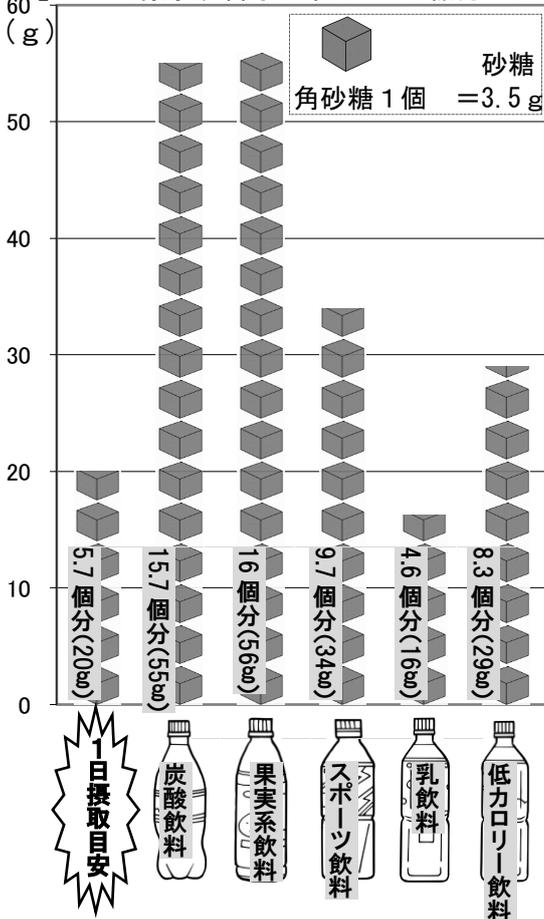
# 生活を整えて、夏バテサイクルをストップ！

最近、だるさや下痢等の不調を訴え、欠席している子供や保健室に来る子供が目立ちます。暑くなると、冷たい物を摂り過ぎたり、室内と屋外の温度差が大きくなったりしやすいです。すると、自律神経が乱れ、眠れなかったり、食欲が出なかったりと、夏バテ(夏の暑さによる不調)を起こしやすいので、注意しましょう。



## 飲み過ぎてない？ ジュースやスポーツドリンク

【500ml 清涼飲料水に含まれる糖分量】



スポーツドリンクは大量発汗によって崩れやすいイオンバランスを保ち、スポーツの際に失われがちな電解質やミネラルを補給する効果があります。その反面、スポーツや重労働の時の発汗を想定しているため、一般の人々が飲み過ぎてしまった場合には様々な問題を起こすこともあります。

### 砂糖のとりすぎから

- ・肥満になる。
- ・むし歯になる。
- ・食欲がなくなる。

### 栄養バランスの乱れから

- ビタミンB1不足**
  - ・疲れやすくなる。
  - ・イライラする。
  - ・集中力に欠ける。
- カルシウム不足**
  - ・化膿した傷が治りにくくなる。
  - ・鼻血が出やすくなる。
  - ・筋肉や骨が弱くなる。



### スポーツドリンクは激しい運動のときに

スポーツドリンクは糖度が高く、中には炭酸飲料よりも糖分が多量に含まれている商品もあります。家庭等、運動をしていない状態でこれらを水の代わりに飲むことは勧められません。しかし、水だけを飲んでいると体内の塩分濃度が薄まり、脱水症状を起こしやすいので、3食の食事等で適度な塩分や電解質を補うようにしましょう。