

ほけんだより 8月



令和 7年 8月 発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室



夏休みが始まりましたが、みなさんどのように過ごしていますか？どこかにお出かけしたり、アルバイトなどで忙しくしている人もいるかもしれませんね。夏休みは自由な時間が増える一方で、生活リズムの乱れや体調不良には注意が必要です。残りの夏休みを元気に過ごすヒントを見つけましょう。

夏休み中に受診しましょう

👁️ 視力検査の結果から、眼科受診の必要な人…残り22名

	1年生	2年生	3年生	4年生
要受診	6名	6名	7名	4名
1学期中に受診済	1名	0名	0名	0名

🦷 歯と口の健康診断の結果から、歯科受診の必要な人…残り5名

	1年生	2年生
要受診	3名	2名
1学期中に受診済	0名	0名



👂 1年生 耳鼻科受診の必要な人…1名

夏休み中に受診し、必要な治療を受けましょう。夏休み明けには「受診報告書」を提出してください。

熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいます。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。

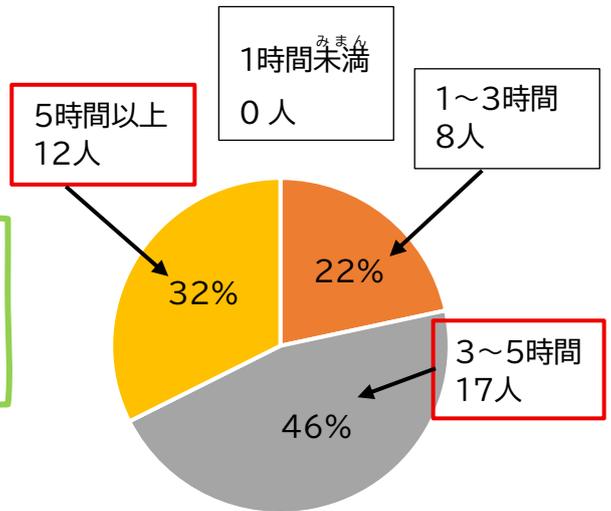


スマートフォンと生活リズム

夏休みに入り、自由な時間が増えましたが、「スマホを見ていたら1日が終わっていた…」
 ということになっていませんか？せっかくの夏休みですから、スマートフォンから少し手を
 離して、今しかできないことに挑戦してみてくださいは如何ですか？

～諫高定時生のスマートフォン使用時間～

生活リズムアンケート(4月)より
 携帯電話やスマートフォン、タブレットの1日の使用時間
 はどのくらいですか。



スマートフォンの長時間使用による影響

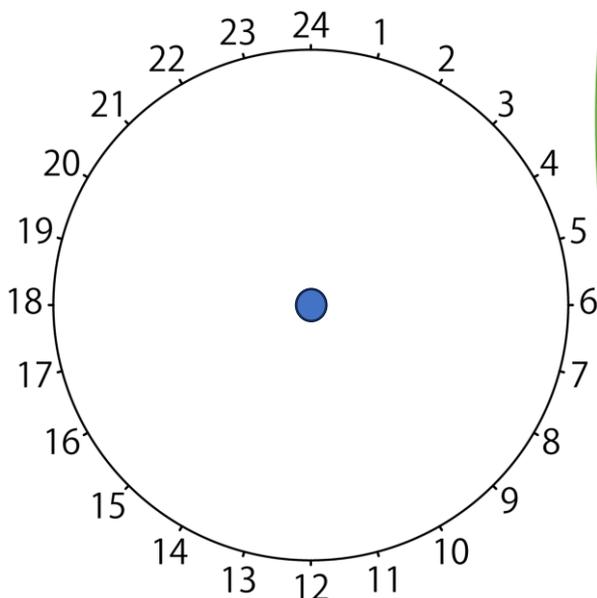
VDT(Visual Display Terminal)症候群

コンピュータの画面などを使用した作業を長時間続けることにより、心身に様々な症状をきたす病気の
 こと。

- ・眼の症状: 眼の疲れ、ドライアイ、視力低下など
- ・体の症状: 肩のこり、首から肩・腕の痛み、頭痛など
- ・心の症状: イライラ感、不安感、気分が沈むなど



まずは自分の生活を振り返ってみましょう！



起床・睡眠時間や食事、アルバイト、自由時間…などの1日
 のスケジュールを左図に書きこんでみてください。
 スマートフォン使用時間は、iPhone では「スクリーンタイ
 ム」、android では「Digital Wellbeing」という所を見
 ると自分がどのくらいスマートフォンを使用しているかが
 わかりますよ 🙌

8月27日(水)からは2学期が始まります。

徐々に学校モードに切り変えることができるように、

生活リズムを整えましょう。

また2学期から元気に会えるのを楽しみにしています 😊