



令和7年6月30日(月)
目黒区立目黒中央中学校
養護教諭 戸松初音

中間考査も終わり、21日からは夏休みですね。みなさんテストの結果はどうでしたか？
夏休みは時間に余裕がある分、生活リズムが崩れやすくなります。ゲームやスマホをやりすぎて昼夜逆転してしまったり、ついお昼まで寝て朝ごはんを抜いてしまったり…。そんな生活が続くと、夏バテや体調不良の原因にもなってしまいます。

体も心も元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけて、夏休みを充実させましょう！

健康診断が終わりました！

みなさん、健康診断がすべて終わりました！最後に行った歯科検診では、虫歯や歯垢、歯茎の状態、噛み合わせなどをチェックしました。歯科検診中に学校歯科医が言っていた言葉、覚えていますか？

- | | | | |
|-------|---------|----|-----------------|
| ／(斜線) | …異常なし | CO | …むし歯の初期症状を疑わせる歯 |
| C | …むし歯 | △ | …喪失歯 |
| ○ | …治療済みの歯 | | |

歯科検診の結果を配布しています。結果が配られていない生徒は、今のところ目立った問題は見られなかったということですが、油断は禁物です！虫歯はいつでもできる可能性がありますし、歯垢も毎日少しずつたまっていきます。これからも毎日の歯みがきを大切にして、健康な歯を守っていきましょう。

夏バテ防止！この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」がうまく働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という生徒は、今年の夏はこれをやめてみましょう。

1

エアコンの設定温度を
下げすぎるのをやめる

気づかぬうちに意外と体が冷えていることも。適切な使用を心掛けましょう。

2

冷たいものばかり
飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。

3

朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに1日始めるスイッチを入れましょう。



夏！スマホ・ゲームばっかにはもったいない！



夏休みは、スマホやゲームを行う時間が増える生徒も多いのではないのでしょうか。友達とつながったり、動画を見たり、音楽を聴いたり・・・楽しいアイテムですが、使い方によっては体や心に影響を与えることがあります。

❗ 睡眠の質が下がる!?

夜にスマホやゲームをすると、それらの画面から放出される「ブルーライト」によって脳が昼間だと勘違いし眠りにくくなることがあります。

★寝る1時間前からは、スマホやゲームの画面を見ないようにしましょう。

★規則正しい生活をして、体のリズムを整えましょう。

❗ 目に負担がかかる!?

スマホやゲームの画面を長時間見ていると、ドライアイや眼精疲労、視力低下のリスクがあります。

★スマホやゲームの画面と目の距離は30cm以上離しましょう。

★30分に1回は20秒以上、遠くを見るなどして目を休めましょう。

❗ 姿勢が悪化する!?

スマホやゲームの画面をのぞき込むような姿勢が続くと、首こり・肩こり・猫背などの原因になります。

★背筋を伸ばし姿勢を良くしましょう。

★部屋を十分に明るくしましょう。

★画面の明るさを適切に調整しましょう。

最後に・・・スマホなどを使えば、離れていても人と会話を楽しむことができます。ですが、表情や声が伝わらないぶん、思いがうまく伝わらず誤解を招くこともあります。気づかないうちに相手を傷つけてしまうこともあるので、顔が見えないコミュニケーションでは、いつも以上に相手の立場に立ち、言葉を選んでメッセージを送りましょう。思いやりを忘れずに、楽しく夏休みを過ごしてくださいね。



夏休みは受診のチャンス！

健康診断で何か問題が見つかった生徒にはお知らせを配布しています。普段、部活動や習い事、塾などで忙しい生徒は、夏休みのうちに検査や受診をすませましょう。