

保健だより7月



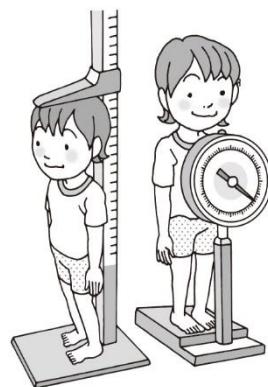
R7.7.17 甲府商業高等学校 保健室

あと1週間ほどで夏休みが始まります。新しい環境で過ごした1学期は、心身ともに負担が大きかったことと思います。夏休み中に休養とリフレッシュをして、頑張った自分を労わってあげてください。

暑さが厳しい日が続くため、夏休み中でも、熱中症対策はくれぐれも忘れずに！

今年度の身体測定結果

		男 子			女 子		
		1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
身長 (cm)	本校平均	168.8	169.2	170.4	157.0	156.1	158.0
	全国平均	168.6	169.9	170.7	157.2	157.8	158.0
体重 (kg)	本校平均	57.8	58.9	61.5	50.6	51.4	51.9
	全国平均	59.0	60.4	62.0	51.2	52.2	52.6



※全国平均は令和5年度の数値です。

I 学期の保健室利用状況

来室理由で多かったものをピックアップしました。傾向を知り、対策をとれるようにしましょう◎

怪我

1位 すり傷

2位 打撲

3位 捻挫



すり傷は体育での怪我以外に、登校中に転んで怪我をしてしまう場合が多いです。特に、自転車に乗っていて側溝で滑ってしまった、車や歩行者を避けようとして転倒してしまったという声が多くありました。自転車での転倒は頭を強く打つリスクがあり、大変危険です。ヘルメットを正しく装着し、安全な登下校を心掛けてください。

病気

1位 頭痛

2位 風邪様症状

3位 吐き気(気持ちが悪い)



頭痛は風邪のような病気以外でも、天候(主に低気圧)やストレス、疲れ、睡眠不足、肩こり(姿勢の悪さ)、目の疲れなど様々な要因が関係して起こります。普段から頭痛になりやすい人(頭痛持ちの人)は、生活習慣を見直し、自律神経を整えてみましょう。それでも改善されない場合には、病気が隠れていることがあるため、病院の受診をお勧めします。また、自分に合った薬を常備するなどの自己管理も大切です。

長期休みは治療のチャンス！

*健康診断を欠席してしまった人や、さらに詳しい検査や治療が必要になった人には、保健室からお知らせを配付しています。まだ受診していない人は、夏休み期間を有効に使って、早めに受診することをおすすめします。受診後は、所定の用紙を保健室まで提出してください。



夏休みこそ！ デジタルデトックスのすすめ



この中に、思い当たること、ありませんか？

- ☐ 必要がないのに「とりあえず」「惰性で」スマホを見ている
- ☐ 他にやるべきことがあるのに、スマホを優先してしまう
- ☐ 食事中や人と会っているときでも、常にスマホに触っている
- ☐ スマホを使っているうちに、驚くほど時間が経っていることがある
- ☐ SNS やネットショッピングを無意識のうちにしている

1つでも当てはまれば
あなたはスマホを
使い過ぎているかも
しれません。

スマホは便利ですが、使い過ぎると心身に悪影響となることも！

				
集中力の低下	睡眠不足	ストレスの蓄積	人間関係の不和	不安感の増大
通知などが気になり、注意力が散漫となる状態が続くことで、深い集中が難しくなる	寝る直前までスマホを使うと、脳が興奮状態となり、寝つきや睡眠の質が悪化する	ネットの情報量の多さに疲れたり、常に誰かと繋がっている状態で気が休まらず、リラックスができない	一緒にいる家族や友人よりもスマホを優先し、誤解やコミュニケーション不足が生まれやすくなる	SNS の情報に振り回されたり、他人との比較で一喜一憂し、気持ちが不安定になる



デジタルデトックス (スマホやPCのようなデジタル機器から意識的に距離を置くこと) をしてみよう！

初級編



通知を OFF にしてみる

- ・着信など本当に必要な通知のみ設定する

中級編



使う時間や場所を制限してみる

- ・食事中や入浴中などの“ながらスマホ”をやめる
- ・寝る 1 時間前は使わない など

上級編



使わない日を作ってみる

- ・思い切って電源を OFF にして、ゆったりと過ごす

デジタルデトックスを取り入れることで、脳と心がリフレッシュされ、日々のパフォーマンスや生活の質の向上が期待できます。
「しっかり寝ても疲れがとれない」「心が疲れているように感じる」
そんな人はぜひ、この夏休みに実践してみてください。

