



保健だより

令和8年7月
南砺市立城端中学校

いよいよ待ちに待った夏休みです。夏休みは自由な時間が増える一方で、生活リズムが乱れやすくなります。健康に過ごすためには、自分で生活を整えることが大切です。睡眠、食事、運動を大切にしながら、心も体もリフレッシュしましょう。

夏休み その生活習慣 大丈夫！？



ゲーム・スマホ編

あと5分！

あと1回！



ゲームやスマホに夢中になると、「あと5分」のつもりが長時間になり、気づいたら夜遅くなっていることがあります。

夜ふかしが続くと

集中力ダウン

体力ダウン

学習効率ダウン

につながります。



エナジードリンク編



エナジードリンクで
疲れをとろう…



夏バテや寝不足で疲れを感じたとき、エナジードリンクで一時的に眠気を感じにくくなっても、疲れそのものは回復しません。

カフェインのとり過ぎは

眠れない

頭痛

動悸やめまい

につながります。



元気のもとはこれ！



十分な睡眠



**バランスの
よい食事**



適度な運動

**こまめな
水分補給**

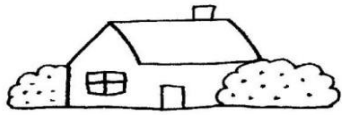


2022年、8歳の男の子がエナジードリンクを一気に飲んだ後、吐き気が続き救急外来を受診しました。

診断は「カフェイン中毒の疑い」でした。子供は大人より影響を受けやすいため、カフェインのとり過ぎに注意しましょう。



ゲーム・スマホもエナジードリンクも、「使い方」が大切です。毎日の生活習慣を整えて、元気に夏休みを過ごしましょう。



おうちの方へ



夏休みは「治療のチャンス！」

早期発見・早期治療は、学習や学校生活を支える大切な健康管理につながります。自覚症状がないまま進行していることもあります。

お子さんと健康診断の結果を振り返り、「今できる健康づくり」について一緒に考えてみてください。

見えにくさ、がまんしていませんか？

小さな見えにくさ

少しぼやけるだけかも...

おはよう
ございます

見えにくさアップ

よく見えない... づらいよ〜

おはよう
ございます

そのままに
すると...

✓ まだ見えにくさが軽いうちなら...

- 原因がわかる！
- 授業に集中しやすい！
- 目の病気の早期発見にも！

✓ そのままにすると...

- 黒板が見えにくい
- 目が疲れる
- 頭痛につながることも

「痛くないし大丈夫」と思っていないませんか？ むし歯は自然には治りません！

小さなむし歯

まだ小さいうちに...

大きなむし歯

大きくなると...

そのままに
すると...

✓ まだ小さいうちなら...

- 治療がかんたん！
- 痛みも少ない！
- 通院回数も少なくてすむ！

✓ 大きくなると...

- 治療に時間がかかる！
- 痛みが出ることも...
- 歯を削る量が多くなる！