

# 保健だより

SUMMER 号

大阪府立和泉総合高校 保健室

めけだせ

夏休みモード

夏休みが明けました。みなさんにとって、どんな夏休みになりましたか？  
長期の休み明けは、なかなか学校モードに切り替えることができず、「なんだかしんどいなあ」と感じるかもしれません。いきなり完璧を求めると、疲れを感じやすくなります。毎日の疲れを残さないためにも、小さなことから自分のできる範囲で、ゆっくりと切り替えていきましょう。

夏休みの間、困ったことはありませんでしたか？

- 健康面で気になることがある
- 夏休み中の登下校または部活動でケガをして病院を受診した

その他、気になることがある場合は、保健室までお知らせください。



目を大切にしていますか？

スマホ老眼  
に注意！

スマホを見た後  
遠くを見るとぼやける

夕方になると  
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

学校モードに切り替える  
4つのスイッチON!

朝

スイッチ ①  
朝日を浴びる

スイッチ ②  
朝ごはんを食べる

夜

スイッチ ③  
湯船につかる

スイッチ ④  
寝る前にスマホを見ない

元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。

眼科検診のお知らせ

【1年生】事前調査票より抽出  
【2・3年生】希望者

① 9月24日(木) 13:25~

② 10月29日(木) 13:25~

1年生は、後日、調査票を配付します。目の状態について、正確に記入してください。

2・3年生は、目のことで、眼科医さんに相談したいことがある場合は、9月18日(金)までに、保健室へお知らせください。