

いよいよ明日から夏休みです。夏休みには自由な時間が増えますが、これまでの生活リズムが乱れやすいときでもあります。この長い夏休みを利用して、自分の生活や、身体・心を自分で管理していく力をつけていってはどうでしょうか。楽しみながら有意義な夏休みを過ごしてくださいね。



夏を健康に過ごそう 6つのポイント

POINT 1 起きる時刻を守る



このパターンの生活になってしまうと、身体はなかなか元に戻りません。生活リズムを整えるには、まず早起きをして、窓を開け太陽の光を浴びましょう。光を浴びることで体内時計がリセットされます。朝ごはんも欠かさず食べよう！

POINT 2 クーラーを正しく使う

冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすると自律神経のバランスが崩れます。そうして起こる体の不調を冷房病といいます。冷房を使う時は外との気温差がなるべく小さくなるようにし、冷風が直接体に当たらないようにしましょう。



POINT 3 冷たい物のとりすぎに注意

暑いと冷たい物がほしくなりますが、冷たい物のとりすぎは、胃腸の機能を低下させます。冷たい物ばかりとっていると…冷たさで胃の中の液がうまく働かなくなり調子が悪くなります。



POINT 4 バランスのよい食事

- 夏バテ防止にビタミン B1 を含むものを！（豚肉・きのこ類など）
- カップ麺やファストフードなどより、野菜をとろう！
- おかしは時間を決めて！



POINT 5 清涼飲料水の飲みすぎに注意



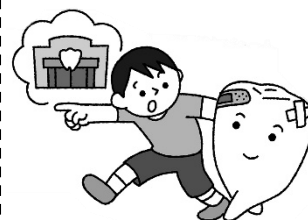
清涼飲料水とは…スーパーや自販機で買うことのできる飲み物（お酒・乳製品除く）のこと

スポーツ飲料や炭酸飲料には砂糖が入っています。おいしいからと飲みすぎてしまうと、砂糖の摂りすぎになり、体に不調がでるおそれがあります。



飲み物は水やお茶をメインにしましょう！

POINT 6 夏休みには病気の治療・検査を



普段、部活動や習い事で忙しく、病院に行けない人も多いようです。この機会に必要な検査・治療を済ませることをおすすめします。

メディア類とのつきあい方

自由な時間が増える夏休み、おうち時間を過ごす時にスマートフォン・パソコン・ゲーム・タブレット等のメディア類を使用することもあるかと思いますが、使ってはいけないものではありませんが、成長期にあるみなさんが、メディア漬けの生活をすることにより、問題が生じる可能性があります。

▶ ネット依存



インターネットは魅力的です。SNS やゲーム・動画など、楽しいものはいくらでもあります。しかし、使っているうちにもっと使いたくてたまらなくなり、自分をコントロールできなくなることがあります。これが、ネット依存やネット中毒といわれる状態です。

ネット依存がこわいわけ

ネット依存になると、インターネットを使う時間が増え、以下のような状態になりやすくなります。

- 視力が落ちる
- 肩がこる
- 肥満になる
- 抑うつ状態



だんだんと「インターネットがすべて」と思うようになり、他のことはどうでもよくなってきます。勉強をしなくなって成績が下がったり、昼と夜が逆転して学校や会社に行かなくなったり、友だちや家族と仲が悪くなったりする人もいます。

ネット依存の予防方法

- 使用時間・使用場所を決める
- ルールはおうちの人と一緒に決める
- ルールは書面に残し、目につくところに貼る
- 決めたルールはおうちの人と一緒に守る
- メディア類以外の楽しみを見つける

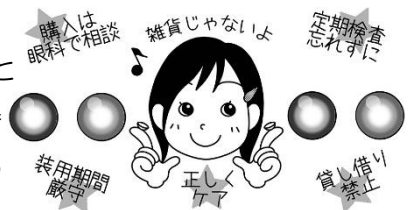




家での過ごし方のバリエーションを増やし、改めて上手なメディア類の使い方を考える機会としてみましょう！



正しく使おう！コンタクトレンズ

コンタクトレンズを既に使っている人や、「これから使ってみたいな…」とと思っている人もいるかもしれません。コンタクトレンズは高度管理医療機器に指定されており、正しくお手入れができないと、目の病気や失明に繋がる恐れがあります。



正しく使おう！	安全に使おう！	きれいに使おう！	眼科を受診しよう！
<ul style="list-style-type: none"> ●コンタクトレンズには使用期限が決まっているものがあります。 ●1日使い捨てレンズ (ワンデー) ●頻回交換レンズ (2ウィーク等) <p>使用期限を必ず守ろう！</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●レンズの装用前後に…<u>自分の目をチェック！</u> ●充血や乾燥がないか ●しみる感じがでないか ●違和感がないか ●<u>レンズをチェック！</u> ●破損や傷がないか <p>異常を感じたら、すぐに眼科を受診しましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●レンズを扱う前に石けんで手を洗いましょう！  <ul style="list-style-type: none"> ●頻回交換レンズは細菌などが繁殖しやすいので、毎日の洗浄と消毒を正しく行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●自覚症状がなくても、目やレンズに傷がついたり病気が進行していたりすることがあります。定期的に受診しましょう。 