



梅雨の季節となりました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいますよね。一方で、じつは雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのに向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと降る雨の音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。

この季節は
気をつけて

梅雨あるある



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃せません。それほど暑くない日も要注意。



濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!

近くなっていますか? 目とモノの距離

近視にならないようにモノを見るときは、30cmは離すこと。「知ってるよ」という人も、気づかないうちに近くなっていますか?



近くなりがちなのはこんなとき



- スマホなど小さな画面を見るとき
- ゲームや動画に熱中しているとき
- 姿勢が悪くなっているとき (寝転がって見るのもNG!)
- メガネの度が合っていないとき

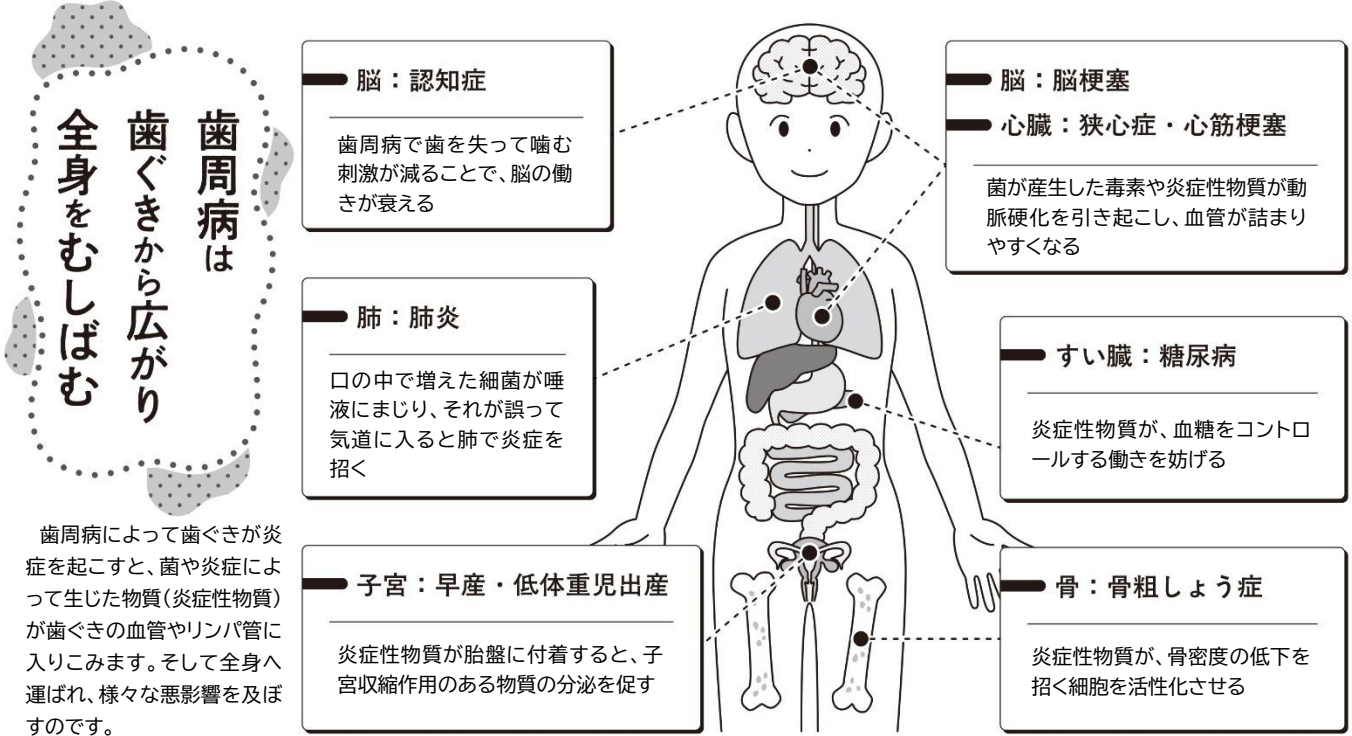
知っている、自分で気づくことができるかも。休憩を挟んで距離をリセットしましょう。

近視は成長期の間は進むと言われ、進んだ近視は自然に治ることはありません。成長期こそ、近視にならない生活を!

歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす **歯周病**。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

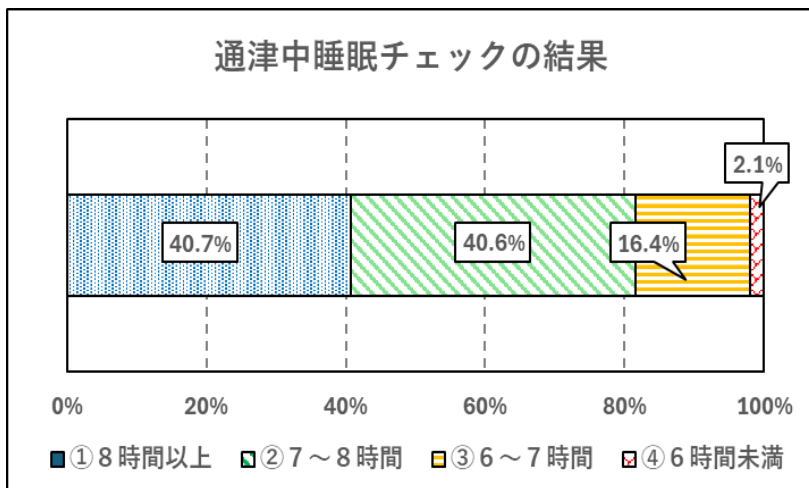


睡眠チェックを行いました！

5月11日～17日に睡眠チェックを行いました。

中学生は**8時間以上**が必要な睡眠時間といわれています。通津中学校の睡眠チェックの結果を見てみると、睡眠時間の足りていない生徒がいることがわかります。

これから気温も上がり、熱中症のリスクも上がってきます。毎日を元気に過ごせるように、しっかり睡眠をとりましょう。



保健委員の気づきより



- だいたいの方が7時間以上は寝ている
- 平日は早く寝る人が多いけど、次の日が休みの日は少ない
- 睡眠時間が6時間未満の人は少ないが、少しいる