

保健だより



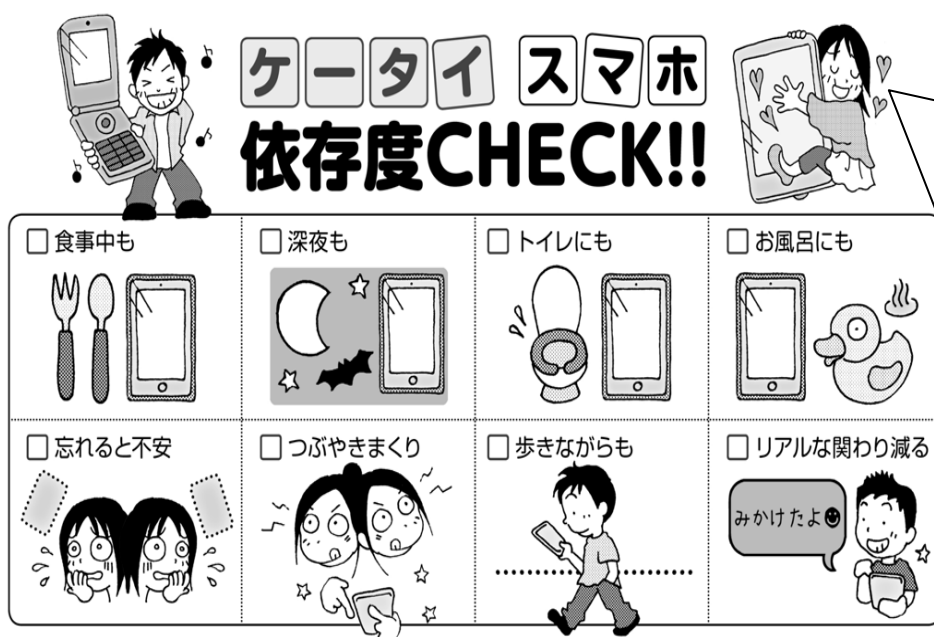
平成25年8月26日
四谷中学校 保健室

2学期が始まります！準備はできていますか？

今年の夏はとても猛暑（もうしょ）でした。どのような夏休みを過ごせたでしょうか。旅行に行った人、部活に打ち込んだ人、家の手伝いをしていた人、様々な過ごし方があったかと思います。休み明けはどうしても生活リズムが崩れやすいので、自分で意識して学校モードに切りかえていきましょう！



気づいたら「24時間手放せない」存在になっていませんか！？



動画や音楽・ゲームアプリなど、どんどん進化していく携帯やスマホ。しかし、便利なものであると同時に使いすぎて「依存」していませんか？

1学期、保健室でも自分は依存症なのだといっている人もいました。依存すると、睡眠不足や視力低下にもつながります。最近では、駅や道路で画面を見ていて注意力が低下し事故や事件になることも。もう一度、振り返ってみましょう。