



### 臨時休業期間も健康に過ごしましょう！成長するチャンスかも！？

外の陽気は少しずつ気温が上がり、過ごしやすい季節へと変わってきていますが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、気兼ねなく外出できるのはまだまだ先になりそうです。毎朝窓を開けて換気をついでに日光を浴び、心と体をリフレッシュしましょう。

臨時休業期間が長く続いています。皆さんはどのように過ごしていますか？スマホを見てただ時間が過ぎていく毎日はいらないです。たくさん課題もあると思いますが、何か新しいことに挑戦してみたら？学校が再開したとき、成長した皆さんに会えることを楽しみにしています。

\*\*\*\*\*

### 実はこの時期の熱中症に要注意！

5月は過ごしやすいようであるが、実は熱中症に注意が必要な時期です。特に今年は自宅で過ごす時間が長いので、体が暑さに慣れておらず、熱中症のリスクが高まると言われています。

熱中症は予防できます。まずは自分の健康管理を行い、家族にも注意を呼びかけましょう。

#### ◎熱中症の予防方法◎



\*\*\*\*\*

### SNS→YouTube→ゲーム→SNS・・・ スマホ漬けの生活になっていませんか？

中高生・大学生を対象とした調査で新型コロナウイルスの影響で利用・視聴が増えた媒体は「スマホ」が72.2%でトップに。また、利用・視聴が増えたサービスは「YouTube」が全年代で8割～9割になっています。

スマホの利用時間が長くなると生活リズムが崩れ「昼夜逆転生活」や視力低下等の身体面への影響、イライラして感情のコントロールがきかなくなる等精神面への影響を与えます。さらに、成績低下の恐れもあります。

とても便利なスマホ。スマホ漬けになるのではなく、スマホを上手に利用しましょう。



#### スマホの長時間使用チェック

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ベッドの中でもスマホをみてしまう      | <input type="checkbox"/> 朝起きたら必ずスマホをチェックする |
| <input type="checkbox"/> 人と話しているときに、スマホを触ってしまう | <input type="checkbox"/> スマホでゲームを毎日する      |
| <input type="checkbox"/> スマホが近くにないと不安に感じてしまう   | <input type="checkbox"/> SNSを毎日確認する        |
| <input type="checkbox"/> 歩きスマホをしてしまう           | <input type="checkbox"/> プッシュ通知が来たらすぐに確認する |
|  | <input type="checkbox"/> 食事の時もスマホを傍らに置いている |

\* 7個以上当てはまる場合は重度のスマホ長時間使用の危険性があります。スマホの使い方を見直しましょう。