

ほけんだより 8月

姫路工業高校 保健室 R8.8.5発行

ついに夏休みが始まりました！皆さんはどのような夏休みを過ごしていますか？

授業がない分、自分の時間が増え、部活動に励んだり、勉強に集中したり、趣味を楽しんだり、それぞれ充実した毎日を送っていると思います。楽しく元気に夏休みを過ごせるよう健康にも気を付けて過ごしましょう！

今月のほけんだよりでは、「デジタル機器」「食中毒」「感染症」について取り上げています。さらに、関連のニュースも簡単に紹介しているので、気になったものはぜひ調べてみてください。

デジタル機器上手に使える？

自由な時間が増えたことで、同時にスマホやゲーム、パソコンなどデジタル機器を使う機会も増えたと思います。今回は、「目の健康」に関連付けてスマホの正しい使い方を紹介します。

皆さんも自分の使い方を振り返りながら確認してみてください。

～デジタル端末の正しい使い方～

- 30分に1回は20秒以上、画面から目を離し、目を休める。
- 目と画面との距離は30cm以上離す。
- 就寝一時間前からは使用しない。
- 部屋の明るさと画面の明るさの差を少なくする など

スマホやゲームの画面など近くのものを見る時には、近くのものにピントを合わせる調節力が必要になります。その状態が長時間続くと、視力が低下したり、目の疲れが出たり、ドライアイや近視が進行する場合があります。

リスクを正しく理解し、正しい使い方を身につけ、実践しましょう。

イヤホンの長時間利用に



耳の健康にも気をつけよう！

音楽を聴くときや動画を見るときにイヤホンをすることはありませんか？

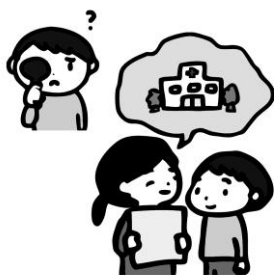
イヤホンやヘッドホンで大きな音を聞き続けると

「イヤホン難聴（騒音性難聴）」になる可能性があります。音量や使用時間などに気をつけて使用しましょう！

チャンス&チャレンジの夏休み



見えにくかったら、眼科へ



○食中毒○

夏は食中毒のリスクが高まる季節です！食中毒を予防するために、正しい知識を身に付けて、危険を回避しましょう！

・なぜ夏に食中毒のリスクが高くなるの？

→気温と湿度が上昇し、食中毒の原因となる細菌が最も繁殖しやすい環境（20℃～40℃）になるため。

食中毒予防三原則

- ・つけない→手洗い、器具の消毒等
- ・ふやさない→低温保存、早めに食べる等
- ・やっつける→75度以上で1分間加熱等

～関連のニュース～

2026年7月12日で「堺O157集団食中毒事件」から30年が経過しました。

この事件では、給食を食べた9523人が食中毒を発症し、内4人の児童が亡くなりました。

過去の事件を風化させることなく、食中毒予防の大切さを改めて考え、自分たちにできる予防を実践しましょう。

夏の感染症対策

感染症というと、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも、気を付けたい感染症があります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをする、プール上がり後は目を洗うなど、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

スポーツ振興センターに関するお知らせ

部活動や登下校などの際に事故が起こった場合は災害共済給付金の対象になる場合があります。医療機関を受診した際や不明なことがあれば、保健室まできてください。

災害共済給付金（日本スポーツ振興センター）

対象 授業中・休憩時間・部活動・登下校などで起こったけが

（規定があるため対象内でもすべての事故に適応されるわけではありません。）

質問があれば保健室まで来てください。