

ほけんだより 7月

2-2 草壁 綿谷

怖い依存症

依存症は、日常生活が送れなくなるほど、特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブルや買い物）をやめられなくなる状態です。最近では、スマートフォンへの依存も心配されています。

食事やお風呂のときもスマートフォンを欠かせない、スマートフォンが気になって、勉強に集中できない…ということはありませんか？

依存症は、自分でも気がつかないうちに陥ってしまい、なかなか抜け出せなくなってしまう怖いものです。時間に余裕のある夏休みだからこそ、一度、スマートフォンとのつきあい方について考えてみませんか。



水分補給はこまめに!

★飲むとよいタイミングは、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度（大量に飲みすぎない）

のどが渴いたと感じる前に飲むことが大切です!

体の冷やしすぎに注意して!

◆冷たい飲み物や食べ物ばかりとる

→胃腸を冷やし、食欲不振や下痢・腹痛などを引き起こします。



◆エアコンの設定温度が低すぎる

→外気温との差が大きすぎて自律神経が乱れ、身体の不調につながります。



もう少しで夏休みが始まります。夏休みは外出の機会が増えると思いますが、生活リズムを崩さず、規則正しい生活を心がけましょう。

また、暑い日が続くため、熱中症には注意が必要です。こまめに水分や塩分を補給し、無理せず体調が悪く感じたら涼しい場所で休むことも大切です。暑さ対策をしっかり行い、健康で安全な夏休みを過ごしましょう。