



今年の梅雨は、本当に梅雨らしい雨の日やどんより曇った日が続いていますね。気温も安定せず、肌寒いのか暑いのか、体温調節もしにくい日々です。さらに先週は期末テストもあって、違う体力も使ったのではないのでしょうか？ 疲れが出て、何となく体がだるい、頭が痛い、気持ちが悪い人が増えています。

この時期は、あまり無理をしないで、夜は眠くなったら眠ってしまいましょう。やっぱり睡眠が大事です。

### 眼科検診がありました。

先週は、眼科検診もありました。眼科の先生がみなさんの視力のことをとても心配していました。視力が悪くなったら、「眼鏡をかければいいんでしょ？」と軽く考えている人が多いのではないですか？ 今、しっかり治療をすれば、眼鏡をかけなくても済むし、将来、目が見えなくなる（失明）可能性が低くなります。ちゃんと眼科に受診をして、治療をしてほしいとおっしゃっていました。視力が悪くならないように、自分で気をつけることも大切です。

### 近くなっていませんか？ 目とモノの距離

近視にならないようにモノを見る時は、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せんか？



知っているのと、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

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！

### 熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



#### おしっこの色で脱水チェック

|         |                              |
|---------|------------------------------|
| 透明に近い黄色 | 水がたくさん。普段通りに水分をとろう           |
| 薄い黄色    | 十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう         |
| 濃い黄色    | 水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を |
| 茶色      | 体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を     |

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！

