



新年度が始まりましたね。

皆さんにとって、よい学生生活になることを医務室スタッフ一同応援しております。



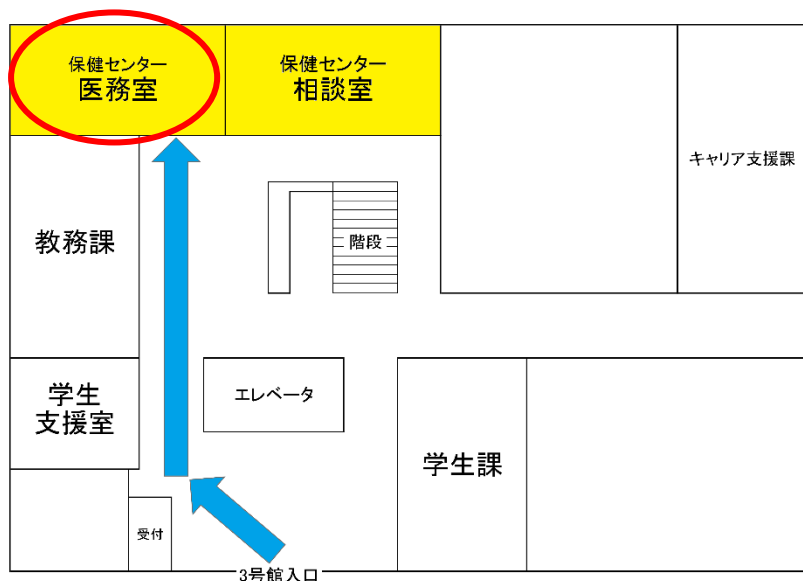
医務室の利用について

医務室では、健康診断の実施、けがの応急処置、保健師・看護師による健康相談などをおこなっております。また一時的に休養したい場合は休養室を利用できます。(原則 90 分まで)

医務室に薬は置いておりません。常備薬のある方は常に持ち歩くようにしましょう！

また、原則月 1 回内科・婦人科・精神科の医師による健康相談をおこなっております。ぜひ、ご利用ください。(日程・時間はこちら→[2025_ishisoudan.pdf](#))

越谷保健センター案内図(3号館1階)



🍓 年 1 回健康診断を受けましょう！毎年受けることが学校保健安全法で義務付けられています。

🍓 学校生活中の急なけがや病気に備えて、保険証またはマイナンバーカードは常に携帯しておきましょう！

🍓 体調が悪い時は無理せず休息を取るようにしましょう！

スマホ脳疲労になっていませんか？



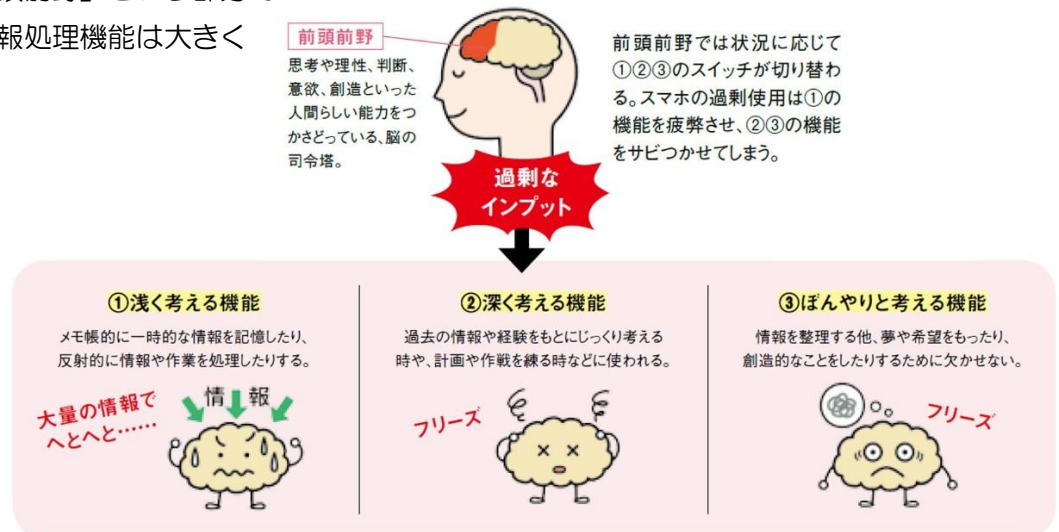
スマートフォンの使い過ぎが習慣化すると、情報のインプットが多過ぎて「脳疲労」の状態に陥り、脳の情報処理機能が低下してしまいます。

人間は受け取る情報を脳の「前頭前野」という部分で処理していますが前頭前野の情報処理機能は大きく分けて、

- ① 浅く考える機能
- ② 深く考える機能
- ③ ぼんやりと考える機能

の3つがあります。絶えずスマホを見て情報をインプットしていると、①の機能ばかり使うことになり、脳はへとへとに。一方、②③の機能は使われずにフリーズしてしまいます。（右図参照）

「スマホ脳疲労」のメカニズム



スマホ脳疲労に陥ると、どんな症状が起こる？

浅く考える機能が低下すると



物忘れが多くなる、うっかりミスが増える。

深く考える機能が低下すると



集中力の低下や、感情のコントロールができなくなる。

脳が疲れることで



自律神経の働きが乱れ、心身に不調が起こる。

おすすめデジタルデトックス



- お風呂、トイレ、寝室にはスマホを持ち込まないようにしましょう。
- 起きてすぐにスマホをチェックしないようにしましょう。
- 「食事中」「会話中」はスマホを慎みましょう。
- 何かを検索する前にはすぐに検索せず、自分の頭で1分考えるクセをつけましょう。
- ネットで調べものをしたときは、手書きでメモを取りましょう。
- 皿洗いや風呂掃除など無心になれる単純作業を行いましょう。
- 散歩やひなたぼっこなどを積極的に行い、ボーッとする時間を作りましょう。
- 四季折々の食べ物や行事を大切にしましょう。

