

# ほけんだより 7月

令和5年7月15日 金子中学校保健室 No.4

## トピック

- ・体内時計が乱れたら…
- ・健康診断後の受診
- ・ネットの「off タイム」
- ・熱中症を予防しよう

もうすぐ夏休みですね!規則正しい生活は体温やホルモンのリズムを整えて、1日すっきり過ごすことができるので、できれば心がけてほしいのが本音ですが…長い休み中は就寝・起床時間が遅くなってしまったりするものです。

そこで、休み明けのコンディション作りに苦労しないように、夏休みが終わる一週間くらい前から、徐々に生活リズムを「学校」バージョンに切り替えましょうね。

暑さと睡眠不足に負けずに、元気に登校してくるみなさんと会えるのを楽しみにしています!ケガや事故に気をつけて、楽しい夏休みにしてください☺!

## 夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

**ポイント 1** 朝の太陽の光を浴びよう

**ポイント 2** 朝ごはんを食べよう

**ポイント 3** 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう

これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

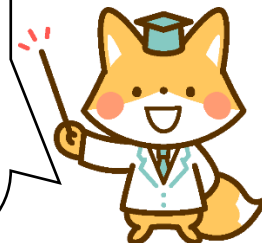
## 健康診断後の受診をお願いします

健診で疾病・異常の疑いが認められた生徒に「結果のお知らせと受診のすすめ」をお渡ししています。学校での健診は、「疾病、異常があるかもしれない」という疑いを見つける(スクリーニング)ことを目的としているため、その後受診の必要があります。受診後はお知らせ用紙を担任に渡してください。

受診した結果、「異常なし」と診断されることがあることもご理解いただきますようお願いいたします。「以前から継続して受診している。」等改めて受診する必要がないときは、「お知らせ」用紙にその旨を記入して学校にお知らせください。

1学期中に受診し、お知らせ用紙を提出して下さった方、ありがとうございました。

保護者・生徒のみなさんへ



## たまにはネットの「offタイム」

ネットを使う時間や理由に問題がある人は、夏休み中に「off タイム」をつくり、「読書」「散歩」「お手伝い」「おしゃべり」など試してみたいか?ひとりではがまんするのが難しい人は、おうちの人に協力をお願いしてくださいね。

視野が広がって普段と違うことに目が向いたり、疲れ目が改善されたり、ネットでの交流のわずらわしさから解放されてリフレッシュしますよ。

意識してつくりよう



ネットの「offタイム」

こんな人、いませんか?

だらだらネットを使って、時間を奪われている。  
SNSにあふれる様々な意見を見て疲れを感じる。  
いいねの数ばかり気になる。  
ネット上での交流にわずらわしさを感じる。

## ネットを使い続けちゃう…なぜ?

- 友だちをなくしたくない?
- すぐ返信しないと相手に悪い?
- 話題についていけなくなる?
- ゲームがしたくてしょうがない?
- なんとなく暇だから?



## 便利だけど、リスクもあるよね

- 昼夜逆転 睡眠不足 SNS 疲れ
- ゲームでイライラ 集中力の低下
- ネット以外楽しいと思えなくなる
- 意欲低下 金銭感覚のマヒ
- 疲れ目 頭痛 体がだるい



★裏面あります★

# 熱中症を予防しましょう



熱中症とは？

初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことによって起こる様々な症状のこと。お年寄りが重症になるイメージが強いかもしれませんが、中学生でも、命を落としてしまうことがあります。

熱中症は予防ができます。暑いときは無理をせず、こまめに休憩と水分補給をしながら活動しましょう。

症状は？

<b>軽症</b> 発汗 平熱	めまい 立ちくらみ 筋肉痛(こむら返り 足がつる) どんどん汗をかく 手足のしびれ 気分不快感		応急処置をする 症状が改善しなければ 病院受診
<b>中等症</b> 発汗 40℃未満	頭痛 吐き気 嘔吐 だるさ 疲れ 水分補給ができない		病院を受診する ぐったり感が強ければ 救急車でも OK
<b>重症</b> 発汗停止 異常な高体温	呼びかけへの反応がおかしい けいれん 異常な高体温 汗が出なくなる まっすぐ歩けない		救急車を呼ぶ

## 熱中症の応急処置

- 大人に助けを求める。
- 涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせる。
- 体を冷やす。  
首・わきの下・太ももの付け根など太い血管の部分の部分を冷やす。肌に水をかけてうちわであおぐ。
- 水分を補給させる。  
本人にキャップを開けさせ、自分で飲んでもらう。意識がはっきりしているかの確認にもなります。水分が飲めないときは点滴を打つ必要があるため、受診させる。  
意識がはっきりしない人に、無理やり水分を飲ませるのは危険なので NG!



## 熱中症にならないために

- 涼しい服装を心がける。  
熱がこもるので厚着はせず、帽子をかぶろう。
- 水分、塩分補給をする。  
喉が渇いていなくてもこまめに水分を取ろう。
- 睡眠をとる。  
疲れがたまっていたり、寝不足で体調が良くないと熱中症になりやすい。
- ご飯を食べる。  
ご飯を食べると、水分や塩分が補給できる。
- げり下痢をしていたり、体調が良くないときは運動をひかえる。  
下痢のときは体が水分不足になっている。

