

保健だより 7月

令和3年7月20日（火）
国光原中学校保健室




ようやく梅雨明けし、蒸し暑い日が続いています。そんな中、いよいよ夏休みに入りますね。昨年に引き続き、コロナ対策をしながらの休みになりますが、普段できないことに挑戦できる良い機会になるはず。この夏を充実させるためにも、まずは健康第一！生活リズムや食事の内容などを見直し、体調を崩さないようにしましょう。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

熱中症 3つの条件に気を付けて





3つの条件が重なると、熱中症を引き起こす可能性が！涼しい服装、水分・塩分の補給、こまめな休憩などで予防しましょう。

1 環境	 <ul style="list-style-type: none">• 気温が高い• 湿度が高い• 風が弱い• 日差しが強い など	2 体	 <ul style="list-style-type: none">• 寝不足• 下痢をしている• 暑い環境に慣れていない など	3 行動	 <ul style="list-style-type: none">• 長時間の屋外作業• 激しい運動• 水分補給をしていない など
----------------	--	---------------	---	----------------	--

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補える味噌汁がおすすめです。 	睡眠 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。 	休憩と水分補給 外で運動する時は30分に1回は涼しい場所で休憩を。水分補給も忘れずに！ 
---	---	---

生活 いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう  規 規則正しい生活は、まず早起きから！自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。	2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう  眠 い朝もカーテンを開けて朝日を取り込めば目覚めスッキリ！太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。
3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう  昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。	4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう  寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

あなたは大丈夫？

ネットの使い方 自己チェック

ネットの使い方
なにゾーン？

SNS に書き込みをしたり、好きな動画を見たり…。ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方をうまくコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまう危険が…。そこで、普段の使い方を一度チェックしてみましょう。あなたはどのゾーン？



😊 OKゾーン



ネットはちょっとした楽しみ

- 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- 決めた時間にはやめられる
- 周りの人に注意されたらやめられる

😐 グレーゾーン



利用が習慣に。やりすぎることも

- 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- 時間を決めても守れないことが時々ある
- 周りの人に注意されることが多い

😞 危険ゾーン



ネットが生活の中心

- 睡眠時間をけずってネットをしている
- 時間を決めてもいつも守れない
- ネットができないと、不安になったりイライラする

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

知っておこう
ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほど SNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていても分かっていても、やめられなくなるのです。



依存している生活の変化

食生活

スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになります。食欲がなくなって体重が落ちてしまうことも。



身だしなみ

ネットやゲームを優先すぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。



睡眠

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起こります。



心

ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなくなったりします。



さらに… 毎日の生活にも影響が！

- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友だちとの会話が減り、上手につきあえなくなる

など…

4時間27分、一体なんの時間？

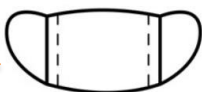
高校生が1日あたりネットに「つながっている」時間は平均4時間27分*だそうです。「こんなに長く使っていないよ」と思う人は一度チェックしてみましょう。思ったより長く使っているかも！

*「令和2年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」内閣府

コロナ対策も忘れずに！！

宮崎県の現在の警報レベルは、レベル2（特別警報）です。県内では感染者が少ない日が続いていますが、全国では再び増加している地域もあります。また2学期に元気な姿でみんなに会えるよう、夏休み中も自分ができるコロナ対策をしっかりとしましょう。

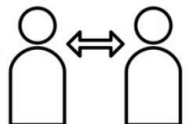
マスク
着用



手洗い
消毒



ソーシャル
ディスタンス



* 冷房を使用している部屋の換気も忘れずに！