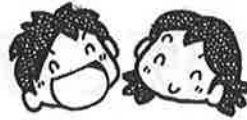


保健だより

自分の健康は自分で守ろう



令和3年7月20日
横浜市立旭中学校
養護教諭 村越 弓子

梅雨が明けたらよいよ夏本番！今日は、毎月実施している「体と心の健康カード」で、1学期の振り返りをします。振り返りを通して、夏休みの過ごし方を考えたりしましょう。まだまだ、コロナ禍が続いていますが、夏休み中も、**健康観察票**で毎日の体温や症状を記入し、一人ひとり健康管理をしっかり行い、「新しい生活様式」の中、感染症に負けず、元気な夏休みを過ごしましょう。

新しい生活様式の

熱中症予防 × 感染防止

①暑さを避けましょう

外では日陰に



②こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。1日当たり1.2リットルが目安！



500mlのペットボトルだと2.5本分！

※大量に汗をかくときは塩分も必要なので、スポーツドリンクがおすすめです。

③エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

窓やドアなど2か所を開けましょう。

扇風機や換気扇と一緒に使うのがポイントです。



④暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう

気温が高くなり始めたころから適度な運動を心がけましょう。また、毎朝の健康観察（体温測定と健康チェック）も大切です。食事を通しての水分補給も重要です。

※食事の栄養には熱中症を予防してくれるものもあります。



マスク熱中症に注意！！！！



マスクをしていると、マスクの中の湿気で、のどがかわれたことに気が付きにくくなり、脱水や熱中症になりやすくなります。気温、湿度が高い時は、特に注意しましょう。



水分補給のタイミング

運動するとき・部活動のとき

1 運動する前に のんで

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます

2 渴く前に のんで

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渇く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで のんで

あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに



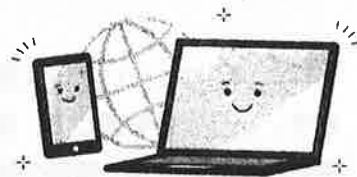
あなたは大丈夫？

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、ふだん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？



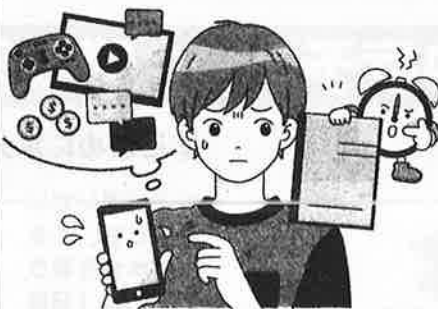
😊 OKゾーン



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

- 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ると分かっても、やめられなくなるのです。

依存によって起る変化

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しすぎて、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

みんなで守ろう！
みんなの安心！

☆手洗い・マスク・咳エチケット・人との距離・換気に気をつけて、
過ごしましょう

☆8月27日(金) 健康観察票を忘れずに持ってきましょう。