



勿来第一中学校 保健室 令和5年7月20日発行 *

いよいよ夏休みです。暑さが厳しい夏休み中は、「熱中症」と「夏バテ」に注意が必要です。どちらも、「これくらい大丈夫！」（たとえば…体力には自信があるから大丈夫！朝ごはんを食べなくて大丈夫！のどが乾いていないから、水分をとらなくて大丈夫！明日も休みだから、夜更かししても大丈夫！）という気持ちが、危険につながります。特に熱中症は、重傷になると、命にかかる恐ろしいものです。しんどくならないための予防と生活リズムに気を付けて、過ごしましょう。水分補給のポイントは「のどが乾く前に飲む」です！

また、健康診断結果の一覧表を配付しました。受診のお勧めのプリントをもらったけれど、まだ病院に行けていないという人は、夏休みのうちに病院でみてもらいましょう。自由に過ごせる時間が多い夏休みだからこそ、自分で健康管理をしっかりして、充実した夏休みにしましょう。2学期、元気みなさんに会えるのを楽しみにしています。

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかることがあります。

WHY? なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能うまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 風が弱い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日

Who? だれがなりやすいの?

- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

Where? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 体育館
- 閉め切った室内
- お風呂場

How? どのように予防するの?

暑さを避ける
帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給
のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない
疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する
風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。



あなたは大丈夫？

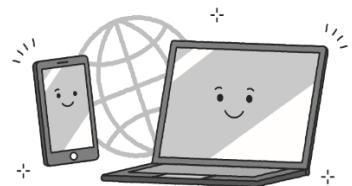
ネットの使い方

自己チャーツ

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

グレーゾーン

危険ゾーン



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



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



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、生活に支障ができるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまふことをいいます。健康や生活に問題が起きていると分かっていても、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。食欲がなくなつて体重が落ちてしまうこともあります。



身だしなみ

ネットやゲームを優先しそうで、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くときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなかったりします。



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、上手くつきあえなくなるなど…

Q

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?!

◎ 「あと1回だけ…」「この返信だけ…」「これだけ見たら…」とダラダラ使い続けているうちに、1日が終わってしまうこともあるかもしれません。おうちの人と、夏休み中の使い方、ルールを再確認して、スマホやネットにコントロールされずに、自分でコントロールできる方法を見つけていきましょう。