

# ほけんだより

令和6年7月18日  
新座市立第四中学校  
保健室 No.4

いよいよ夏休みが始まります。充実した夏休みにするために、まずは体調管理に気をつけましょう。新しい挑戦を試してみたり、趣味に没頭してみたり、自分のペースでリラックスしたり、元気に毎日を過ごせるといいですね。

## < お知らせ >

- ◆「発育のようす」を配付します。4月に行った身体測定・視力検査の結果が記載されていますので、ご確認ください。肥満傾向の人、体重の増減が大きかった人は、夏休み中の生活（特に食事と運動）に気を付けましょう。
- ◆いつもより時間に余裕ができる夏休みは治療・検査に行く良い機会です。健康診断で「結果のお知らせ」をもらった人は、未受診の項目がないか、保護者の人と確認しましょう



## スマホ・ゲームのやりすぎに注意しよう

夏休みは、スマホやパソコン、ゲーム等の使用時間が長くなりがちです。長時間の使用は目に負担がかかり、肩や首の痛み、頭がボーッとする、落ち着かない等の心身の不調に繋がることもあります。ネットトラブルにも注意が必要です。自分の生活、使い方を振り返ってみましょう。

### < ネット依存度チェック >

- 気がつくと思っていたより長時間インターネットをしている
- 家族や友人と過ごすより、インターネットを選ぶことがある
- インターネットで新しい仲間を作ることがある
- 学校の成績や学業に支障をきたすことがある
- 人に聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたりすることがある
- 心配事から心をそらすために、インターネットで心を静めることがある
- 誰かに邪魔されるとイライラしたり、怒ったり、大声をだしたりすることがある
- 睡眠時間を削って深夜までインターネットをすることがある
- 時間を減らそうとしても、できないことがある

※IAT : Internet Addiction Test (インターネット依存度テスト)より一部抜粋

**夏休み、まずは1日でもいいのでアウトメディアを意識してみませんか?!**

「スマホは〇時間までにする」「動画サイトを見ない日を作る」

「〇時以降はゲームをしない」等、自分なりの目標設定をしてみましょう。

あいた時間で本を読んだり、家族や友達と話したり…いつもと違う楽しみを発見できるかもしれません。



# 熱中症予防のキは生活習慣にあり!

普段、私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、血管を広げたりして皮膚から熱を外に逃がし、自然に体温調節をしています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると体温調節機能が追いつかなくなり、体温が急激に上昇、内臓機能がうまく働かなくなり、「熱中症」の症状があらわれます。

この体温調節機能は、生活習慣に大きな影響を受けるといわれています!



## 睡眠をしっかりとり

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



## 入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

### 熱中症を予防する生活習慣

## 栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



## のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、「のどが渇く前」にこまめな水分補給を。

## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

部活の仲間や友達、家族で声をかけあえるといいですね。



今後も厳しい暑さが予想されます。少しでも体調が悪くなったら、我慢しないで早めに水分塩分補給とクールダウンをしましょう。