ほけんだより

令和 4 年 7 月 20 日
川俣高校保健室　　No.4

毎日、蒸し暑い日が続いていますね。熱中症予防として水分補給は大切です。ただし、一度に吸収できる水分は限られているため、いっきに大量に飲んでも、吸収されない分は尿として排出されてしまいます。のどが乾く前から、こまめに水分補給をしてください。

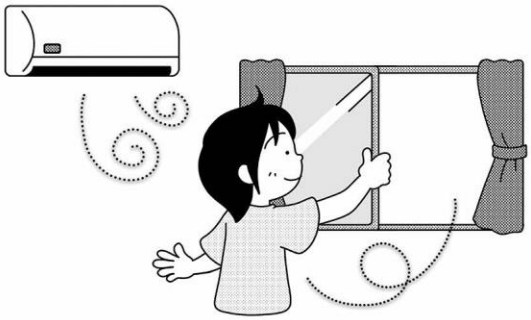
コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう

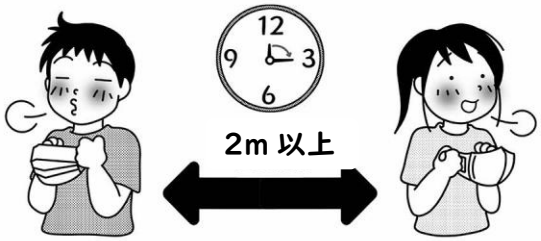
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



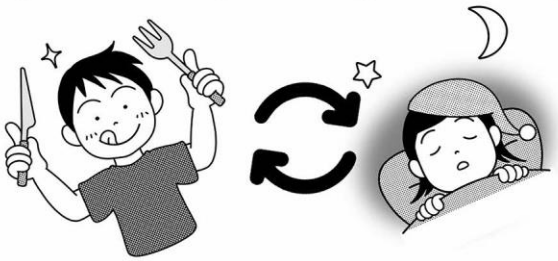
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



体調に応じて、屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクを外して

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！

環境省熱中症予防サイト情報サイト　https://www.wbgt.env.go.jp/sp/　暑さ指数や熱中症警戒アラートがわかる

脱水症のセルフチェック

手のおやゆびの爪を反対の手でつまむように軽く押すと、押されたおやゆびの爪先は白くなります。つまんだ指を離したとき、白かった爪の色が元のピンクに戻るのに3秒以上かかる場合には脱水症を起こしている可能性があるので注意しましょう。

再び感染者数が増加しています。オミクロン株の新系統「BA.5」への置き換わりが進むとともに、コロナ禍で感染症対策と熱中症対策の両立について戸惑う場面も増えてきています。基本の対策プラス、状況に応じた対策が必要です。今年も猛暑の日が続きそうです。夏休み中も健康には十分注意しましょう。

夏休み前に見直しを！健康診断の結果

夏休み前に健康診断結果のお知らせを配付しました。春に実施した身体測定や各種検診の結果が載っています。要精検でまだ受診していない人は夏休みを利用して、医療機関を受診してください。

もしかして…ネット・ゲーム依存？

夏休み中、要注意！

私たちの身近にあるスマートフォン。ゲームも動画も SNS も楽しめる生活に欠かせない存在になっています。しかし、スマホ１つであらゆることができ、いつでもどこでもできることから、依存を引き起こしやすいと言われています。2017 年の厚生労働省研究班の調査では病的なネット依存が疑われる中高生は 93 万人（７人に１人）に上ることが推計されました。また、WHO(世界保健機関)は、2018 年６月に国際疾病分類第 11 版(ICD-11)に「ゲーム障害」を追加しました。現在、日本において未成年者へのネットの規制はありませんが、今後は社会全体で対策を考えていく必要があります。

わかっているけど、「スマホをやめるは難しい…」でも、できることもある！！

①生活の中でどこか１つは崩さないようにする(就寝時間、起床時間、食事時間、入浴時間など)

成長に欠かせないホルモンが出たりと、寝る時間はとても大事!

②ひまな時間は引き金に。計画を立てて過ごす。

ひまなときにやるときリストを作るなど

③ゲーム、動画を含む遊びのスクリーンタイムを決める。

④時間管理・自己管理能力を高めることを学ぶ。

スマホに振り回される生活にならないように、自分でマネジメントを

⑤夏休みこそ、ゲームや動画以外のさまざまな楽しい体験をするチャンス

夏休みに新しいことに挑戦することも!

参考資料:久里浜医療センターネット依存治療部門

「やめる」をゴールにするのではなく、**使い方、減らし方を考える**ことが現実的にできることです。夏休み前にスマホの使い方を、まずは自分で考え、家族で話す時間を設けてみてはどうでしょうか。

けがなく、病気なく、元気な姿を、また２学期に見せてください。充実した夏休みを過ごしてくださいね！