



2021.7.20

関中学校

保健室 No.7

いよいよ、待ちに待った夏休みですね！今年の夏も、新型コロナウイルス感染症の心配が続きますが、予防対策をしっかり行いながら、楽しみを見つけて過ごしてください。

楽しい夏を過ごすには、感染症や暑さに負けない強い体づくりがかかせません。基本は、バランスのよい食事、十分な睡眠です。夏休み中も生活のリズムを崩さずに規則正しい生活をして、「手洗い」「マスク着用」「3密を避けること」を常に心がけましょう！

コロナに！
負けない！

引き続き・・・

熱中症に注意！！

これから夏本番です。夏休み中も、熱中症には十分に気をつけましょう。

熱中症警戒アラートが発表された日は特に気を付けて、予防対策を普段以上に徹底することが重要です。熱中症警戒アラートとは、熱中症予防のために気象庁と環境省が発表している情報で、今年の4月より全国で運用が開始されています。環境省のHPで確認することができます。

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神など様々な症状をきたし、最悪の場合は、死に至ることもあります。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう！

夏休み中に部活などで、登校する時も必ず水筒を持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。運動中に体調に異変を感じたら、早めに涼しい場所で休憩しましょう。



夏休み中も コロナ対策を万全に！

夏休み中も毎日検温と健康観察を行って「夏休みの生活」に記録してください。体調に不安がある時は、無理をせず、主治医に相談してください。

また、部活や補充学習で学校へ登校する時は、登校前に検温をして「家庭での健康観察票」に記入し、顧問もしくは担当の先生に確認をしてもらって下さい。

発熱、体調不良時は、学校へ連絡の上、部活や補充学習等への参加は控えてください。

また、夏休み中も本人や家族がPCR検査を受けることになった際には、学校まで連絡してください。

9月1日(水)の始業式も登校前に忘れずに検温をして、生徒玄関で用紙を提出してください。



健康診断で治療のお知らせをもらった人は、夏休中に受診しておきましょう。

特に歯科検診でむし歯やCO(初期のむし歯)があった人は、早めに受診しましょう。歯が痛くなってから受診するのでは、治療期間も長くなり、治療費も高くなってしまいます。今、特に困っていることがなくても、早めに治療をした方が、苦痛も少なく済みます。痛くなる前に、時間の余裕のある夏休み中にぜひ受診しておきましょう！

特に3年生は、受験に備えて、早めに治療を済ませておきましょう。

夏休みもネットの使いすぎに気をつけて!!

暑い夏、冷房のついた部屋でゲームをしたり、SNSや動画サイトなどを見たり、気がついたら、一日が終わってしまっていた…なんていう生活を送っていると、2学期の学校生活に支障がでてきてしまいます。

1学期「使いすぎ、ダメ、絶対!!」の期間中にも長時間、ネットを使用している人がいました。

夏休み中も「時間は〇時間までにする」「〇時以降は使わない」「寝る前の30分は使わない」「〇曜日はネットを使わない」など、家族でネットに関するルールを決めて、ネットに依存せず、健康な生活を送ってください。

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ても、やめられなくなるのです。



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、上手につきあえなくなる など…

依存に近づかないでね!