

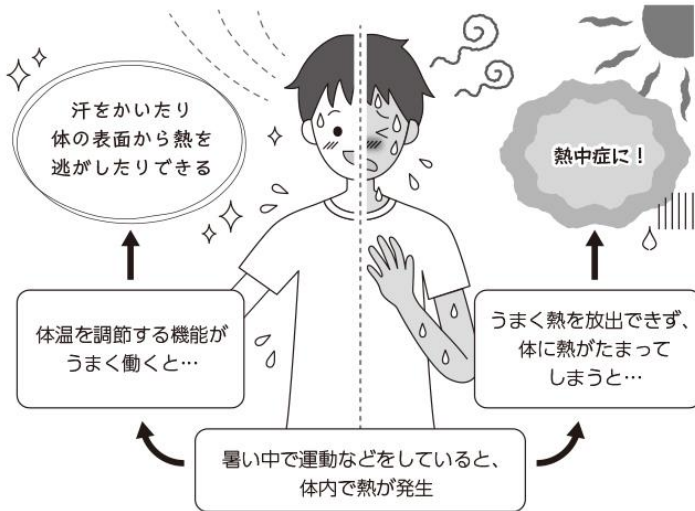
7月のほけんだより

2022.6.29

関中学校

保健室 No.8

過去最も短い梅雨明けが27日に発表されました。気温も毎日 30℃以上の日が続き、最高気温35℃の日もありました。学校では熱中症対策として、体育の授業・登下校、適度な距離を保っていたらマスクを外す、換気をしながら教室のエアコンをつける、部活動等では、こまめな水分補給と休息を行って活動をしています。まだまだ、暑さに慣れていないこともあり、体調を崩してしまう生徒もいます。もし、少しでも普段と違う様子があれば無理をせず近くにいる人に体調が悪いことを伝えましょう。また、周りで声をかけ合いお互いの体調を気にかけて合えるといいですね(^-^)/



熱中症になる時 ならない時 違いは？

みんなは

熱中症の危険あり!



思い当たることはありますか？

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない



あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサツと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓ チェックが多いほど夏バテリスクは **大!**

- ❗ 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。
- ❗ エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げ、早ねで早おき。



いっき飲みで水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200~250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

💡 ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、つつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

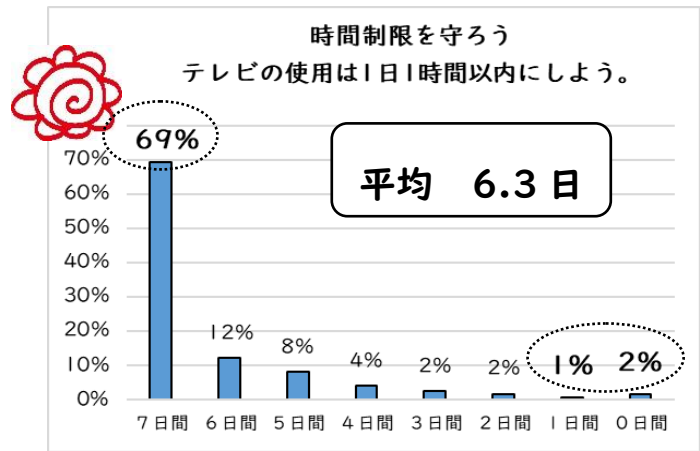
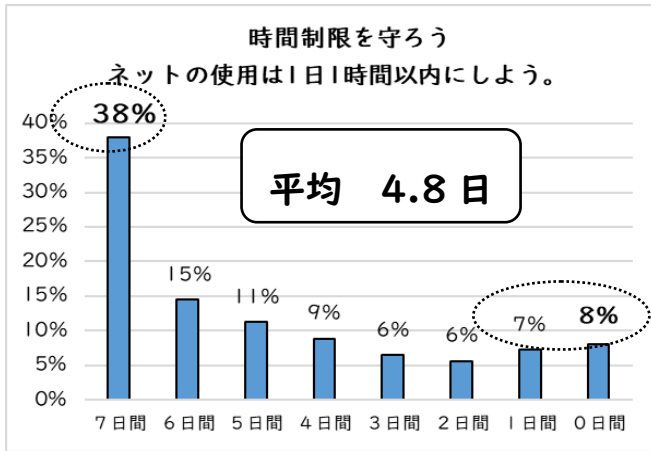




1学期 「使いすぎ、ダメ、絶対！！」

～3つの約束事～ の活動結果

各クラスで、保健給食委員会からクラスごとの結果を報告しました。今回のほけんだよりでは、全校のまとめた結果を報告します！！

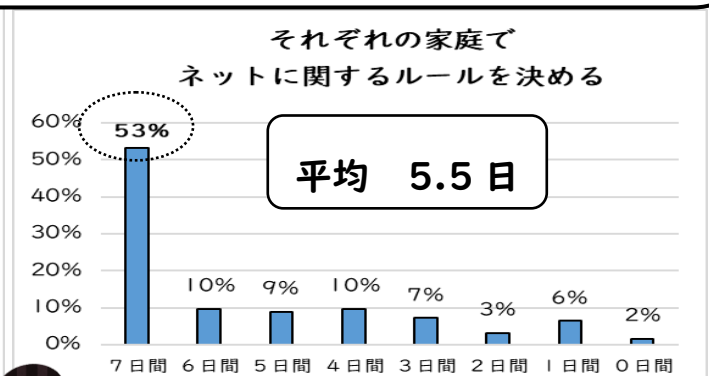
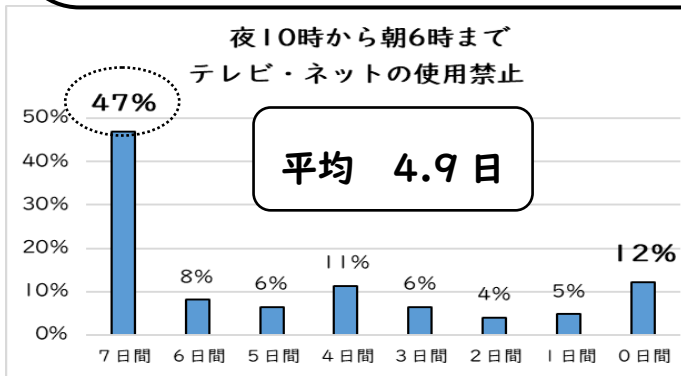


* ネットの使用

7日間守れた人の割合が、他の約束事に比べ、とても低いことが分かりました。また、0日間～3日間守れていない人が、約3割いることも分かりました。1年生が守れていない人が多く、また2,3年生の中で0日間や1日間しか守れなかったという生徒が約10人いました。

* テレビ

3年、1年、2年と順にしっかり守れている人が多くいました。ですが、1,2年生のなかで、0日間や1日間しか守れなかった人もいたことが残念でした。1日でも多く守れるようにもっと時間を意識して使用しましょう！！



なぜ1日1時間まで??



LEDライトが発するブルーライトは、網膜を障害すると言われていています。ブルーライトは、可視光の中でももっとも短波長・高エネルギーであるため、目の表面だけでなく、**目の奥までダメージを与えます**。スマホを長時間、見続ける人は、LEDライトによる網膜障害が起こる可能性があります。スマホ以外にもパソコン、テレビ、家庭の電灯などからも放出されていますが、とくにスマホは、近くから集中してLEDのモニターを見続けるため、注意が必要です!!近視の進行を予防、視力を維持することはとても重要です。なぜなら、視力低下は、白内障や緑内障など、後年、より深刻な眼の問題を引き起こす可能性があるからです。さらに、スマホはしすぎると、近視はもちろん、**黒目が内側に向けて「斜視」の原因にもなる**と言われていています。さらに、ドライアイと頭痛は、スマホ、パソコン、タブレットを長時間見つめることの一時的な副作用です。液晶画面を長時間見続けると、私たちはまばたきが少なくなる傾向があり、「涙」が目の表面を滑らかにするのを邪魔するのです。だからこそ、**「スマホは1日で最高1時間まで」という目安をつくり、目を守ることが必要なのです!!**