

ほけんだより 7月

令和3年7月20日

厚木北高等学校

保健室



梅雨があけたら、いよいよ夏本番の暑さですね。7月は、1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれません。すぐ夏休みが始まりますが、生活リズムを整え、熱中症・感染症に気を付けて過ごしてください。

こんな人は 熱中症 になりやすい!?

北高の保健室でも、熱中症疑いで、これらが原因と考えられる生徒は多くいました!

- 朝食は食べなかった
- 夜ふかしが続いている
- 部活動中、休けいせずにとずっと練習している

すると、その後...

- 学校へ行く途中
頭が痛くて、気分もわるくなってきた...
- 学校での朝礼中
フラフラして立っていられなくなった...
- 部活動中
体が熱くて、手足がしびれてきた...

熱中症を防ぐコツ

- 朝食は** 朝食は、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
 - 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
 - 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
- たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

健康診断がすべて終了しました!

所見のあった生徒には、医療機関での受診のすすめを配付しました。夏休み中に、必ず受診をしましょう。

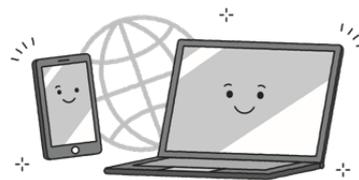
あなたは大丈夫？

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ると分かっても、やめられなくなるのです。



依存して生活が荒れてきたら

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…

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!?

やくぶつらんようぼうしこうえんかい

6月29日(火) 薬物乱用防止講演会 がありました！

がくねん たいしやう おこな 1・2学年を対象に行いました。その講話の中に、依存性のあるものとして、スマホも紹介されていましたね。とても便利
つか す ちゆうい ひつやう いまいちど じぶん てきせつ つか かつ かくにん
なものです。使い過ぎには注意が必要です。今一度、自分は適切な使い方をしているか確認をしてみましょう。