

夏休み ほけんだより

河口湖南中学校 保健室
令和4年7月22日(金)

いよいよ夏休みが始まります。7月になって再び新型コロナウイルスの感染拡大が心配される状況が続いていますが、夏休み中も、今まで行ってきた基本的な感染症対策を行い、予防に努めましょう。

また、毎日暑い日が続くと思いますが、健康管理をしっかりと行い、楽しく充実した夏休みにしてください。

「時計」の時間がずれないように

夏休み。次の日も休みだからといって、「早く寝なくていいよね!」「早起しなくてもいいよね」と思っている人へ! 夜ふかしや朝寝坊を続けると、からだの中にあり、生活のリズムを整える「体内時計」がずれてしまいます。すると、学校が始まってからも早く寝られず、早起しにくくなるのです。ずれた体内時計は太陽の光を浴びることでもどりますが、ずれないように、学校があるときと同じ生活リズムを心がけてください。

3つの「すい」に注目!

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに!

- 「^{すい}睡」眠はしっかりとる!…早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「^{すい}水」分補給はこまめに!…のどがかわく前に、水分をとってください。
- 脱「^{すい}水」に注意!…汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。



お知らせ

夏休み中に受診を!

1学期に、健康診断の歯科・眼科・尿検査等の治療カードをもらった人で、まだ受診をしていない人は、夏休み中に治療を済ませるようにしましょう。
※富士河口湖町と鳴沢村では、高校生までは無料で受診することができます。

健康カードについて

「定期健康診断結果お知らせ」及び、「身長と体重の推移」に記載されている肥満度の計算式と肥満度曲線の肥満度の計算式が違うため、ずれが生じている場合があります。ご承知おきください。



コロナだけじゃない!? 夏に注意が必要な感染症!



アタマジラミ

食中毒

伝染性膿痂疹(とびひ)

咽頭結膜熱(プール熱)



髪の毛についたシラミが頭皮の血を吸うことでかゆくなる。感染を防ぐためにタオルや帽子等の貸し借りはやめよう。



げりやおう吐などの症状が出る。よく加熱したものを食べるようにして、食事の前の手洗いを念入りにしよう。



あせもや虫刺されをかけた傷に菌が感染して水疱ができる。かき壊すと広がるのでかゆくてもかかずに冷やすなどで対処。



熱や喉の痛み、結膜炎などの症状がでる。プールの前と後にはしっかりシャワーをあび、症状が出たら病院へ。

知ってる?冷房病

冷房病(クーラー病)は、冷房の効いた部屋に居続けたり、冷房で涼しい場所と屋外などの暑い場所を頻繁に行き来したりすることで起こります。からだの自律神経、中でも体温を調節する「交感神経」と「副交感神経」のバランスが崩れ、以下のような様々な体調不良が現れます。

主な症状

疲労感・肩こり・頭痛・腹痛・腰痛
下痢・便秘・月経不順・食欲不振

対処法・予防法としてまず、冷房を調節して室内と室外の気温差をなるべく小さくすることや、冷風がからだに直接当たらないようにすることがあげられます。

お風呂でぬるめの湯にゆっくり入って温まることや、軽い運動を習慣的に行って体温調節機能を刺激することも有効とされています。

また、体を冷やすことにつながるような冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎも控えるようにしましょう。





それって本当に大丈夫？ 確かめよう ネットとのつきあい方



ネット依存とは…

出典：Q&A でわかる子どものネット依存とゲーム障害

日常生活や社会生活、健康に支障をきたすほどの、インターネットの長時間の使用のことを言います。依存すると、自分では使い方や時間をコントロールできなくなり、ゲームの場合は仮想世界にはまり込み、生活にとって必要な多くの時間を費やす傾向があります。

ゲーム障害とは…

ネット依存の中でも、ゲームに対する依存が強いことを「ゲーム障害」といいます。アルコール依存や薬物依存のように、対象が「物」ではなく、ギャンブルのような「行動」への依存といわれています。「ゲーム障害」は世界でも社会問題となり、2019年に精神疾患としてWHO（世界保健機関）に認定されました。

ネットやゲームをやりすぎると
体やこころにどんな影響を与えるの？



体の健康障害

- ・頭痛
- ・気持ち悪い
- ・ボーっとする
- ・視力低下
- ・体力、運動能力低下
- ・肩や背中、腰の痛み
- ・低栄養状態、肥満
- ・骨密度の低下

などなど

こころの健康障害

- ・昼夜逆転生活
- ・登校しぶり
- ・嘘をつく
- ・イライラする
- ・コミュニケーション能力の低下
- ・集中力、忍耐力の低下
- ・友人・家族関係の悪化

などなど

保健委員会で行った生活習慣ビンゴもメディアの使用について、できていない人が多かったです。自分の生活習慣を見直してみよう。



ネット・スマホ依存度チェック

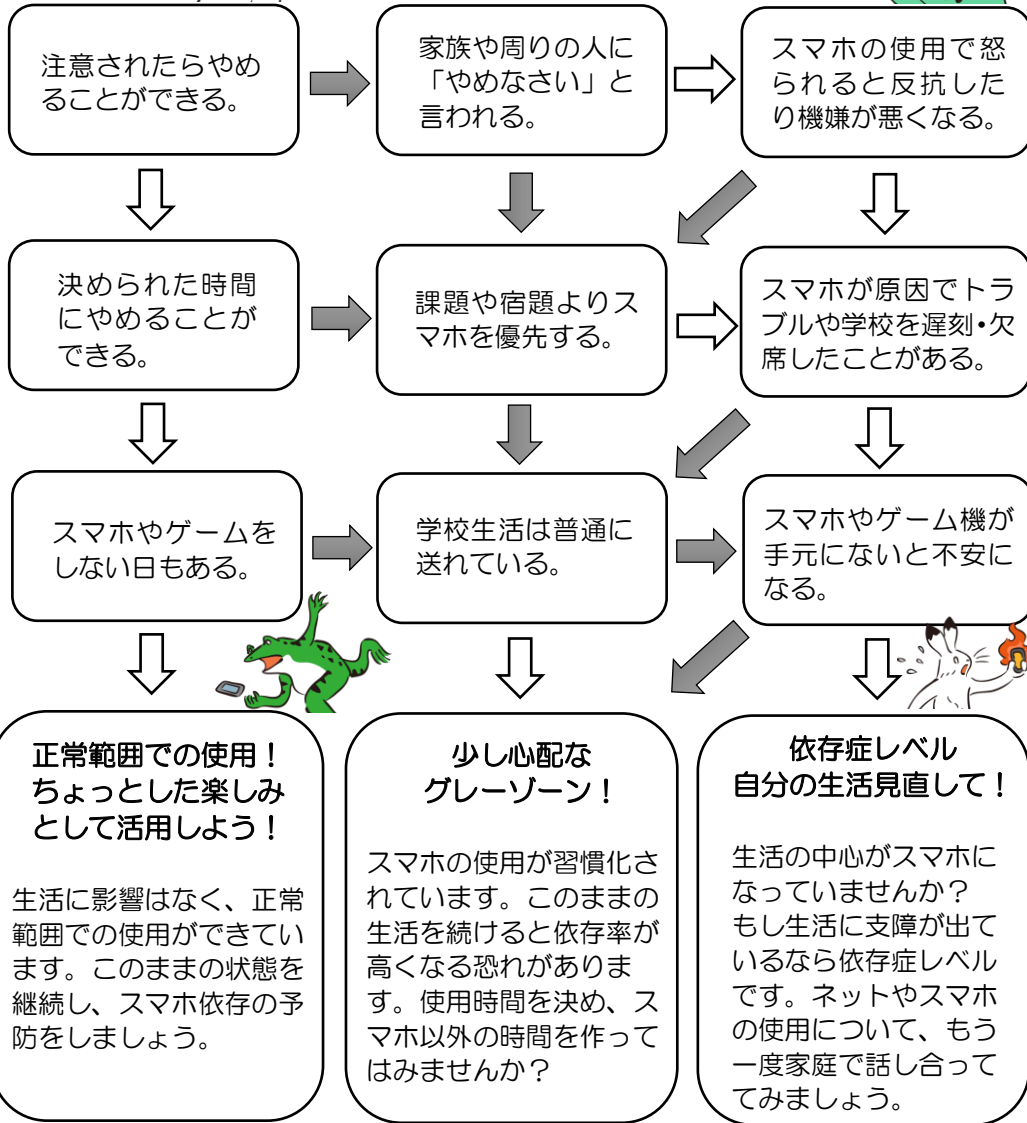
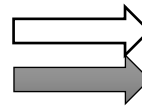
違う項目に進んだり、誤魔化したいせず、正直に答えてみましょう。

START!



はい

いいえ



正常範囲での使用！
ちょっとした楽しみとして活用しよう！

生活に影響はなく、正常範囲での使用ができています。このままの状態を継続し、スマホ依存の予防をしましょう。

少し心配なグレーゾーン！

スマホの使用が習慣化されています。このままの生活を続けると依存率が高くなる恐れがあります。使用時間を決め、スマホ以外の時間を作ってみませんか？

依存症レベル
自分の生活見直して！

生活の中心がスマホになっていませんか？もし生活に支障が出ているなら依存症レベルです。ネットやスマホの使用について、もう一度家庭で話し合ってみましょう。