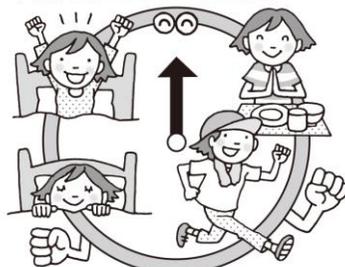


# ほけんだより

7月号  
尾道市立高西中学校  
令和元年7月19日

## 規則正しい生活で



## 暑さに負けない体を作ろう

8月後半の授業日には体調よく登校できるよう生活や学習の計画をしっかりと立てて、健康で有意義な夏休みにしましょう。

1学期も今日で終わり、明日から夏休みが始まります。夏休みは多くの時間を家庭で過ごすので、時間の使い方を考えて『生活を自己管理する』ことが大切です。日中の過ごし方はもちろん、夜更かしや朝寝坊で生活のリズムが乱れないようにしましょう。特にスマホやタブレットなどを使ったゲーム、SNS、動画に時間を取られてだらだらした生活にならないようにしましょう。またクーラーの効いた部屋で長時間過ごすことで自律神経が乱れて体調不良になったり、暑い環境下での活動で熱中症になったりすることもあるので注意しましょう。

## 就寝前のスマホ、タブレット等メディア接触を減らそう！

文部科学省の「睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査」の結果、携帯電話・スマートフォン（スマホ）との接触時間が長い子供ほど就寝時刻が遅く、寝る直前までテレビ、ゲーム、携帯電話・スマホ、パソコン等に接することがよくある子供ほど「朝、布団から出るのがつらい」と答える割合が高くなっています。

スマホやパソコンなどの画面から出る青色光（ブルーライト）を夜間に浴びると体内時計が狂い、睡眠の質が悪化することが懸念されています。



就寝2時間以内の使用で睡眠に問題が生じるリスクが2倍、布団に入ってから使用するとリスクが3倍になると言われています。

夏休みは、テレビ・ゲーム、スマホやタブレットなどメディアに接する機会が増えますが、自分の生活を見直し、使い方のルール（午後9時以降は携帯・スマホは使わない、2時間以上使わないなど）を決めて、生活リズムが乱れないようにしましょう。

## 「ゲーム障害」は依存症!!



WHO（世界保健機関）は、オンラインゲームやテレビゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を新たな依存症として認定しました。要モルやギャンブル依存症と違って、療育が必要な病となります。

モルコールやギャンブル依存症と違って、療育が必要な病となります。

ゲーム障害はゲームをし過ぎる衝動が抑えられなくなり、常生活よりゲームを優先し、健康を損なうほど問題が蓄積しても続行してしまうという特長があります。学業や仕事のなどに支障が起るまで症状が2ヶ月以上続いてい場合に診断されます。

先日校内で実施した生活アンケートでは、平日に4時間以上ゲームをしている人が32名、8割5%に達しました。依存症にならないように自分の生活を見直し、夏休み中のゲー



今年はまだ梅雨明けしていないので、蒸し暑い日が続いていますが、梅雨が明けると太陽が照りつけて暑い日が続きます。

昨年の5月～9月に熱中症で救急搬送された人は全国で約95,000人。そのうち7月が約54,000人、8月が約30,500人で、特に7月下旬から8月上旬にかけて熱中症が最も多く発生しています。これは体が暑さに慣れていないときに熱中症にかかりやすいためです。

ふだん私たちの体は体温が上がっても汗を出したり皮膚から熱を外に逃がしたりして自然に体温調節をしています。

しかし、この働きがうまくいかなくなって体内に熱が溜まっていくのが熱中症です。熱中症について正しい知識を持って発生を予防するとともに、もしもの時には適切な対応ができるようになりましょう。

## 【 熱中症の要因 3 】

### 個人

- 体力、体格の個人差
- 健康状態、体調
- 暑さへの慣れ
- 衣服

### 運動

- 運動の強度、内容、継続時間
- 水補給
- 休憩とナ方

### 環境

- 気温・湿度の高さ
- 直射日光
- 風の有無
- 急激な暑さ

## 【 ・ 中症の症状と対応 】

重症度	症状	対応
I度	めまい、立ちくらみ 筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り） 手足のしびれ、気分の不快	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 涼しい場所に移動</li> <li>• 衣服を弛める</li> <li>• 足を高くして寝かせる</li> <li>• 体を冷やす</li> <li>• 水分や塩分を補給する</li> </ul>
II度	頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感、 虚脱感（ぐったりする、力が入らない） 軽い意識障害（いつもと様子が違う）	<p>I度の処置に加え、自分で水分が取れないようならすぐに病院へ行く</p>
III度	意識障害（呼びかけや刺激への反応が鈍い） けいれん 手足の運動障害（まっすぐ歩けない） 高体温（からだに触ると熱い）	<p>すぐに救急車を呼び、救急車が到着するまでは、I度の処置をする</p>

## 体をやす時のポイント

- 首、腋下、鼠径部（足付け根）を氷のうな布で冷やす
  - 濡らしたタオルで体を拭く。
  - 肌を濡らしてうちわであおぐ。
- これらを合わせて行うと効果的です。



※ 裏面に『日本スポーツ振興センター』の熱中症に関する資料がありますので、参考にしてください。

## 定期健康診断の結果通知について

1 学期に実施した定期健康診断の結果を三者懇談で保護者にお渡ししています。

健康診断結果の一覧票と歯科検診の結果は全員（歯科は受診者全員）に、それ以外の検診は専門医の受診が必要な人のみ封筒に入れてあります。

夏休みを利用して専門医を受診して、再検査や治療等を受けてください。

なお、受診されましたら【返信票】を学校に提出してください。また、既に受診した人や経過観察中の人は、【返信票】にその旨を記入して提出してください。

夏休みは治療のチャンス

