

# ほけんだより7月

令和3年7月  
南河内中学校  
保健室



7月になりました。気候が不安定な日が続いています。部活や塾、習い事などで疲れをとる時間もない、という人もいるかもしれません。しかし、体調が悪化してしまえば、元気であるときよりも、勉強に集中できなったり、自分の力を十分に発揮できなくなってしまいます。まずは十分に睡眠（7～8時間が理想）をとり、疲れをためないようにして、暑さ、寒さに負けない体作りをしていきましょう。

## その夏の過ごし方 大丈夫？



冷房で  
キンキンに  
冷えた部屋って  
最高ー！

冷たい  
麺類にアイス、  
やめられない！

暑いから  
お風呂は  
シャワーだけ！

そのままだと… **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

## 元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



## 夏こそ“みそ汁”で元気に！



### ポイント① 栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

### ポイント② 体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

### ポイント③ 熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。



## 夏のコロナ対策について

### エアコン使用中の換気について

エアコンには、換気をする機能が基本的にありません。（最近、換気できるエアコンも出てきていますが…）室内の空気を吸収し、冷たくして排出しているだけです。そのため、エアコン使用時も、2方向以上の窓を常時開けてください。

### マスク着用について

近距離の発声や会話等が必要な場面も生じることから、児童生徒及び教職員は基本的には常時マスクを着用することが望ましい、とされています。しかし、運動中や、熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合は、マスクを外します。自分で苦しい、と感じるときは、無理せず外してください。（もちろん不要な会話などは控えてくださいね。）

### ★出席停止について

発熱（普段より1℃以上高い場合）や風邪症状（咳、のどの痛み）があるときは、出席停止扱いになります。最近、風邪や腹痛、頭痛、下痢などの症状が朝からあっても、頑張って登校し、早退する人が増えています。体調が悪いときは、無理せずに家でゆっくりと休養してくださいね。



# メディアに依存、していませんか？

なかなか出かけることができない今。普段あまり触れていなくても、昨年、今年はたくさん使っている、という人もいるのではないのでしょうか？使い続け、依存状態になると脳が変化し（治りません）、成績低下にもつながります。この夏は、メディアから離れてみましょう。

## ☆依存度チェック☆ 引用：ネットトラブル事例とその予防（栃木県教育委員会）

以下の当てはまるものにチェックしてみましょう。五つ以上チェックがあったら注意です。

### 〈インターネット依存度チェック〉

- 予定していたより長時間インターネットを利用してしまう。
- インターネットを利用していないときも、インターネットのことを考えてしまう。
- インターネットを利用していないとイライラする。
- インターネットを利用する時間を少なくしようとしても、うまくいかない
- 長時間インターネットを利用していないと落ち着かない。
- 落ち込んだり、不安やストレスを感じたりしたとき、気晴らしにインターネットを利用してしまう。
- インターネットの利用が原因で、家族や友人との関係が悪くなっている。
- インターネットを利用している時間を、ごまかしたり嘘をついたりしたりしたことがある。

### 〈ゲーム機・スマホ依存度チェック〉

- ゲーム機・スマホをいつも持っていないと、とても不安になってしまう。
- いつでもどこでも、気がつくとタッチパネルを触っている。
- お店でWi-Fiが使えるかどうか、チェックしてしまう。
- 財布を忘れていても、ゲーム機・スマホだけを持っていることがある。
- 朝、目覚めるとすぐにゲーム機・スマホを利用してしまう。
- ゲーム機・スマホの充電器は、いつも持っている。
- ゲーム機・スマホを使いながらねむることがある。
- 着信していないのに、スマホが振動したように感じることもある。
- 分からないことがあると、すぐにスマホで調べてしまう。



## ☆依存が脳に与える影響☆

### ①ドーパミン神経機能↓

他のことに刺激や楽しさなどを感じなくなる。

### ②前頭前野の機能↓

忘れっぽくなる、感情を抑えられなくなる、やる気↓

### ③依存対象への過敏化神経回路（止まらない回路）

依存したのから離れられても、またメディアを見た途端使い続けてしまう、我慢や辞めることが難しくなる。

## ☆依存にならないために☆

- ◎メディア以外のことをして過ごす時間を増やす。
- ◎メディアを使うルールを決める。  
(○曜日は使わない、使用は○時間以内にする。  
20分に1回は休憩をとる。) など

## 学校眼科医さんより

昨年度から外出を控えるようになり、メディア使用時間が増加しているからか、視力低下者が増加しているとお伝えしたところ、

- ・メディア使用時も普段勉強するときも、姿勢を良くし、30cmは離れて見る
  - ・20分連続して使用したら、20秒ほど外の景色などを見て、目を休める
- をアドバイスとしていただきました。授業でiPadを使用する機会もありますが、目への負担を考えながら使用しましょう！