

# ほけんだより 8月

丸子中学校  
保健室  
令和5年8月24日

花火の中でも風情のある線香花火。昔の人は火花の色と形が変化していく様子を植物に例え、火花の出始めを「牡丹」、火花が勢いよく散っている間を「松葉」、最後に光が強まる瞬間を「散り菊」と呼びました。楽しい夏休みは線香花火のようにあっという間でしたね。2学期も元気に健康に過ごしましょう。

8月の保健目標・・・夏の健康管理をしよう

## 夏バテになりやすい生活？ していませんか？

□冷たい食べ物ばかり食べる



□冷房でキンキンに  
冷やした部屋で過ごしている



□1日中ごろごろスマホを見たり、  
ゲームをしたりしている



□お風呂はシャワーだけで済ませる



□つい夜更かしをしてしまう

## 夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

### 睡眠をしっかり取る



**睡眠** 睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。  
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

### エアコンで部屋を冷やしすぎない



**屋** 外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。  
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

### 栄養バランスの良い食事をする



**冷** たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。  
タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

### 軽い運動で汗を流す



**涼** しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。  
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

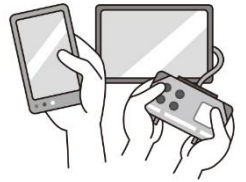
## 2学期の身体測定

1年生	9月 1日（金）6時間目 総	服装:運動着(半そで半すぽん)
2年生	9月 4日（月）6時間目 学	
3年生	8月 31日（木）6時間目 木6	

家族と一緒に読みましょう。

## インターネット・スマートフォンの使い方を見直そう

好きな動画をみたり、調べ物をしたり、オンラインゲームをしたり、なかなか会えない友人と連絡をとったり…。インターネットや SNS の世界には楽しいことがたくさんあります。夏休み中、スマホやゲームを使いすぎていませんか？そのままの生活を続けてしまうと心身に影響を及ぼします。また、元の生活に戻すことは大変で、学校生活に支障がでてしまいます。賢く上手に付き合っていきましょう。



### 依存とは

ある物質の使用・行動のいきすぎ(快感、刺激、ワクワク感を引き起こす物質、行動) + 明確な社会・健康問題

### WHO が定義するネット・ゲーム依存

・コントロールができない ・日々の生活の中で最優先 ・使用により明確な問題がある ・問題があるのに続ける

## ネット・ゲーム依存による様々な影響・問題

身体的健康	体力低下、骨密度低下、脳委縮、栄養の偏り、近視、腰痛など
精神的健康	睡眠障害、昼夜逆転、ひきこもり、意欲低下、うつ状態、希死念慮、自殺企図など
学業・仕事	遅刻、欠席、授業中の居眠り、成績低下、留年、解雇など
経済	多額の課金や投げ銭など
家族・対人関係	事故の多発、暴言、暴力、親子関係の悪化、リアルな友人がいなくなるなど

## 予防のためのルール作りのポイント

### ① 使用時間を決める

使用時間帯と使用終了の時間を決める。あまり細かく決めない。

### ② 使用場所を決める

子ども部屋(自室)での使用は避け、リビングや家族の目の届くところで使用する。

### ③ 使用金額について決める

アプリのダウンロードや課金はお小遣いの範囲で限度額を決めておく。

家族に無断でオンラインショッピングや決済をしない。

### ④ 書面に残す

守れなかった時にはどうするか決め、必ず書面に残しておく。冷蔵庫など目に付く場所に貼っておく。

### ⑤ 家族もルールを守る

周囲の大人がスマホ・ネット使用の模範を示す。ネットを介さないコミュニティを大切にする。



**ルールが守れない場合**には、なぜルールが必要なのかもう一度話し合ひましょう。

親子が納得できるルールにしましょう。ルールが守れたら褒めましょう。

ルール設定に第三者に入ってもらうのもよいです。

困ったことがあったら、学校にもご相談ください。



参考：「ネット・ゲーム依存の実態と対応」研修 国立病院機構久里浜医療センター 樋口進名 菅院長

許可なくイラストや写真などの二次利用はお断りいたします