

保健だより

福島中央高校 保健室
令和3年7月21日



長かった1学期も終わり、明日から夏休みです。夏休みといっても、アルバイトがある人はゆっくり休めないかもしれませんね。でも、長い休みを利用して、少しでも気持ちをリフレッシュできるといいですね。

夏休みは33日間あります。必要な治療をすませたり、日頃できなかったことに挑戦したり、有効に使ってください。



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。

依存による生活の変化

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しすぎて、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、体に不調が起きます。



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、上手くつきあえなくなる 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いないよ」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？

*「令和2年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」内閣府

夏の物知りクイズ

〇〇なのは
どっち？

Q1

紫外線が **強い**
のはどっち？

① 正午ごろ

② 午後4時ごろ

A1 ①

太陽が一番高くのぼるお昼は紫外線が強い時間帯。外に出かけるなら、お昼ごろを避けるといいですね。



Q2

量が **多い**
のはどっち？

① 人が1日に失う水分*

② ペットボトル
(2L) 1本分の水

※成人の場合

A2 ①

汗、おしっこなどで1日2.5Lもの水分が体から出ていきます。よく汗をかく夏はさらに出ていく水分が多くなるので、しっかり補給する必要がありますのですね。



Q3

眠りに **良い**
のはどっち？

① 寝る直前に熱いお風呂につかる

② 寝る2~3時間前にぬるめのお風呂につかる

A3 ②

心地よく眠りにつくためには、お風呂で体を温めるのが効果的。ぬるめのお湯から上がって2~3時間が経ち、体の熱が冷めると、自然に眠くなります。寝る直前の熱いお風呂は寝つきにくくなるので注意を。



いくつ正解できましたか？
夏休み中も暑さに負けず、元気に過ごしてくださいね。



夏のちよい足し

オススメ4っ

カレー味

をプラス

カレーの香辛料は、体にこもった熱を汗で発散させてくれます。また食欲を高めてくれるので、夏バテ予防になります。



しょうが

をプラス

しょうがの香りは食欲を高めてくれます。また胃腸の働きをよくして、消化不良を予防するので、薬味でちよい足しはオススメ。

梅干し

をプラス

酸っぱさのもとクエン酸が、疲れの原因になる乳酸を体の外に出してくれます。抗菌作用もあるので食中毒の予防にも。

キムチ

をプラス

キムチに含まれる乳酸菌が腸の環境を整えてくれます。腸が健康だと免疫力も高まり、夏バテの予防もバッチリ！



夏休み中もコロナに注意が必要です!!



- 夏休み中も、毎日の体温測定と健康観察を忘れないでください。
- 人とお話をする時は、マスクをしましょう。 ○ こまめに手洗い、消毒をしましょう。
- 大人数での飲食はしないようにしましょう。飲食は、いつも一緒にいる人と、少人数、短時間で。
- 人と人との間隔を広めにとりましょう。
- 緊急事態宣言中の東京都、沖縄県、また、まん延防止等重点措置の出ている埼玉県、千葉県、神奈川県、大阪府との不要不急の往来はしないようにしましょう。また、この地域から来た人と接触する場合は感染予防を徹底しましょう。
- 人が多く集まる場所やイベントには、できるだけ参加しないようにしましょう。
- 体調が悪いと感じたら、早めにかかりつけ医か受診・相談センターに相談しましょう。
- PCR検査を受けたときは、必ず学校に連絡してください。(学校電話番号 024-523-4740)