

# ほけんだより 7月



食中毒警報  
発令中

令和3年7月16日

No. 5 高美が丘中学校 保健室

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

熱中症を予防しよう

広島県の緊急事態宣言が解除され、放課後の部活も開始しいつもの学校生活が戻ってきました。マスクをつけて感染症と熱中症予防に注意しながらの学校生活を過ごしていく必要があります。梅雨のジメジメした蒸し暑さや肌寒さのため、体調不良や『熱中症』が心配な時期です。

慣れない暑さで、疲れはたまっていますか？3年生は修学旅行が控えています。疲労回復し、体調を整えるために、やはり十分な睡眠とバランスよい食事が大切です。

## 感染症と熱中症の危険！

気温が30度を越えるほど高くなくても、運動をしていなくても湿度が高いと「頭が痛い」「だるい」と体調不良を感じることがあります。熱中症はいつ誰がなるかわかりません。生活リズムが崩れて睡眠不足や朝ごはんを食べていないと熱中症の原因になります。

また、マスクを着けていると、マスク内の湿気でのどの渇きに気づきにくく、熱がこもって体温が上がり熱中症の危険があります。

のどの渇きを感じなくてもこまめに水分をとること、体調不良のときは無理をしないなど自分で意識をして体調管理をしましょう。



いつも以上に水分補給！

換気を忘れずに

冷房中も



一般的な家庭用エアコンには換気機能がついていません！



のどがかわいたと感じる前に！



## 東広島市より生理用品の配布について

長らくコロナ禍の影響のため、経済的な理由等で生活に困難さを抱える生徒を支援するために、東広島市では市内の小中学校で生理用品を無料で配布することになりました。希望する生徒は、保健室 藤谷まで相談に来てください。

保護者の方へ 水筒やハンカチ、ティッシュなどを忘れる生徒がいます。ご家庭でも、忘れないよう朝の声かけをお願いします。



## SNS や YouTube ・ゲームとうまく付き合おう

皆さんにとって、インターネットで情報収集したり、ゲームやSNS・ユーチューブを見て楽しんだりすることは日常生活の一部となっていることでしょう。しかし、SNS やユーチューブ・ゲームなどに私たちの心は支配されて『依存』していないでしょうか？

学校から帰宅後、家での過ごし方はどのように時間を使っていますか？SNS やユーチューブ・ゲームで時間があっという間に過ぎて、やるべきことややりたいことができなかつた・・・そんな経験はありませんか？自分で自分の生活を管理できる力をつけていきましょう。限られた時間を上手に使うことができるようになります。



最近は、電話よりも Line やメールなどで相手とコミュニケーションをとることが多いかもしれません。時間や場所を選ばず、簡単にメッセージを送ることができるという便利なツールですが、使い方を間違えると、相手を傷つけたり、誤解を招いたりすることもあります。

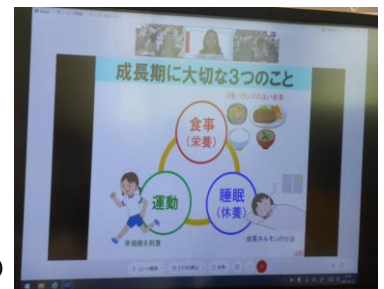
保護者の方は、子どもに使わせる場合、誰とどのようなやりとりをしているか把握をしていただくようお願いいたします。子どもが犯罪やトラブルに巻き込まれないための大切なお願いです。

## 食育オンライン授業(全学年)

6月22日(火)に保健の授業で、『成長期の運動と食事』について、オンラインで学びました。(株)明治の山根 遥様より



スポーツ選手の実際食べている朝食メニューを教えていただき、バランスの良い食事の組み合わせなどについて、考えました。ふだんの食事について、参考になりました。



裏も見てくださいね。

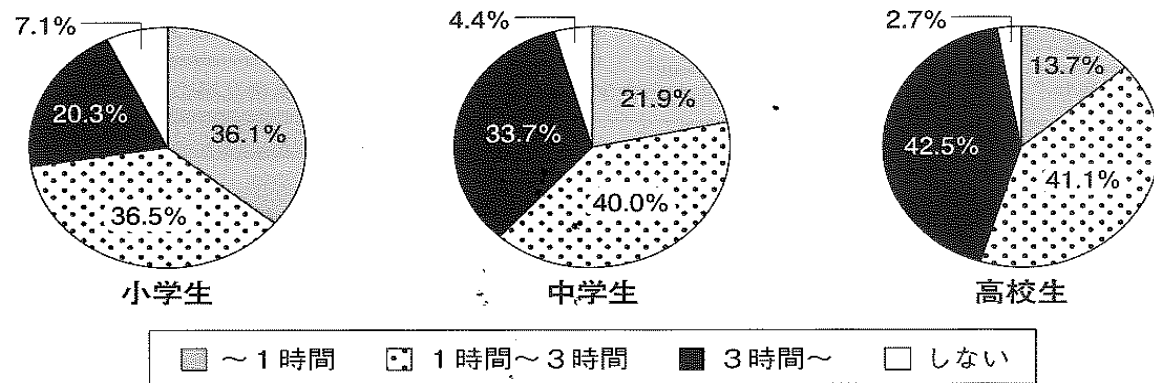
# コロナ自粛後の体調の変化

一般社団法人 日本臨床整形外科学会「JCOA コロナ自粛後の身体に関するアンケート調査結果」ほかより

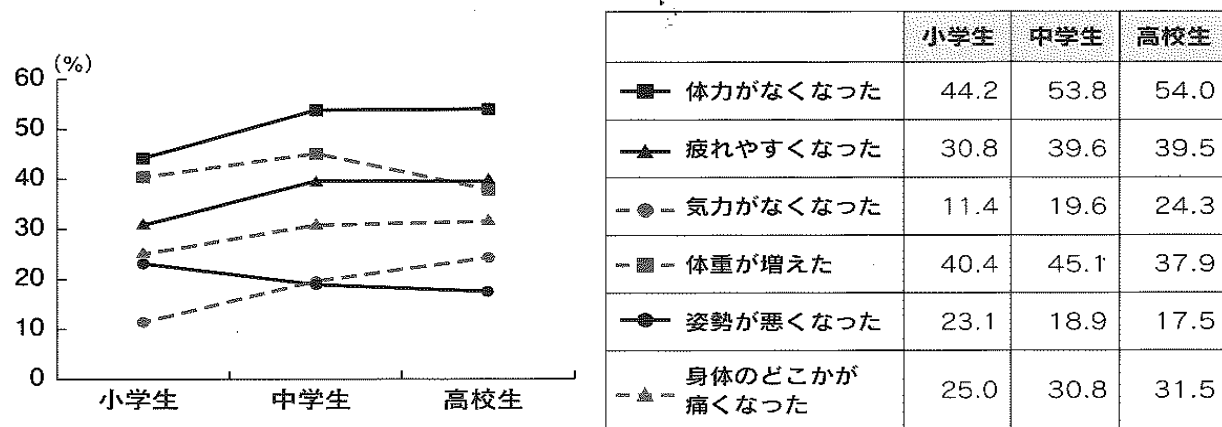
日本臨床整形外科学会(JCOA)が、昨年の全国学校一斉休業期間(自粛期間)が明けた7月に、整形外科外来を受診した患者を対象に行った調査で、自粛期間中に多くの子どもたちに身体のかたさや姿勢不良、体の痛みが生じていたことがわかりました。その背景には、長時間のスマホ・ゲーム生活や、運動不足が考えられています。自粛期間明けにはおよそ半数の中高生が「体力がなくなった」と感じており、運動した際の下肢のけがが増えていることも報告されています。

小学生 n = 255 人      中学生 n = 272 人      高校生 n = 293 人

## ・スマホ、ゲームに費やした時間



## ・スマホ、ゲームに1日3時間以上費やした群の体調変化



上のグラフを見てみると、スマホ、ゲームに1日3時間以上費やすと体調に変化が現れることがわかります。みなさんは、こんなことはありませんか？



夏休みには、病気の治療・検査を！  
 普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

## 自然災害から身を守る

3年前の7月豪雨災害では、各地域で被害が起きました。

今も仮設住宅に住んでいる方や被害に辛い思いをされている方がいます。今年7月3日にも静岡県熱海市で土石流が発生しました。

いっどこで災害が起こるかわかりません。私たちができることは何でしょう？正しい情報を選択すること、避難場所の確認や防災について家族と話し合うこと、防災リュックを準備すること、地域で声を掛け合うことなどが考えられます。

## 水害避難時に注意すること

参考：内閣府、国土交通省



マスクや体温計、アルコール消毒液や除菌シートなどの準備も必要となります。

お互い声をかけながら、知恵を出し合い助け合う精神で行動していきましょう。



## まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう！

