

# ほけだより 7月

2021. 7. 21(水)

札幌大谷中学校・高等学校

保健室

先週から真夏日が続き、マスクをしながらの生活が辛い季節になりましたね。

睡眠や食事、水分摂取は十分に出来ていますか？

有意義な夏休みになるよう、生活リズムの乱れや、熱中症をはじめとする体調不良に気をつけて過ごしましょう。

## インターネットの使い方を見直しましょう！

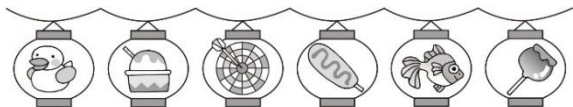
コロナ禍でリモート化・オンライン化が急速に進み、スマホやパソコンなどの端末は生活には欠かせないものになりました。

正しい使い方をすれば、とても便利で大きな利点がある道具ですが、間違った使い方をすると、生活リズムの乱れ、依存症、急性の内斜視といった健康被害、SNS を介した犯罪の被害者や加害者になってしまう恐れがあり、注意が必要です。

夏休み中のインターネット端末の使用について家族で話し合い、使用時間や使いみちのきまりを作って、安全に利用しましょう。

<きまりの例>

- 「一日〇時間まで」  
使用できる時間を決める。
- 「食事の時や会話をする時は使わない」  
家族みんなが気持ちよく過ごせるようにマナーを決める。
- 夜間はおうちの人に預けて居間で充電する。
- 寝そべったまま使わず、1 時間ごとに休憩する。



## SNS の「ルール違反」大丈夫？



スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ⓧ 悪口や差別的な内容は書かない
- ⓧ 暴力的な言葉は使わない
- ⓧ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ⓧ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ⓧ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ⓧ 根拠のない「うわさ話」をしない
- ⓧ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！



## 道内でも猛暑日づく ～熱中症対策に加えて冷房病対策も～

### 熱中症 症状別重症度

<b>I 度</b>	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を補給する	
<b>II 度</b>	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで体を冷やす	
<b>III 度</b>	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

熱中症対策については 6 月の保健だよりでもふれました。

真夏日が続いていますので、1 日 1.5 リットル以上の水分と、塩分の補給が大切です。

マスクをしていると、マスク内の湿度が上がって喉の渇きを感じにくいので、喉が渇いていなくても定期的に水分補給をすることが重要です。とくに、起床後、運動前、運動中、運動後、入浴前、入浴後、寝る前にはいつもより多く水分補給をしましょう。



## <冷房病とは？>

皆さんの家には冷房がありますか？

総務省が行った調査では北海道の冷房(エアコン)普及率は30%といわれています。

気温30℃の屋外では、健康な人は体全体が温まり、発汗します。

しかし、冷房の効き過ぎた屋内から出た場合は体がなかなか温まらず、汗もかきにくくなります。汗をかかないと乳酸などの疲労物質が体内にたまるため、全身のだるさや疲れやすさにつながり、夏バテの原因ともなります。

また冷房のきいた場所と、猛暑の外との間を何度も出入りしていると、血液の流れや、胃腸の働き、ホルモン分泌を調整している自律神経がうまく働かなくなり、冷房病と呼ばれる様々な症状になることがあります。



## <冷房病の症状>

肩こり、頭痛、手足の冷え、吐き気、食欲の低下、だるさ、疲れやすさ、腹痛、下痢、生理不順、生理痛など

## <冷房病対策>

家で冷房を使用している時や、冷房の効いた場所に行く時には、

下記の①～⑥を心がけて過ごしましょう。

- ① 冷房の設定温度は外との温度差が5～6℃以内になるように設定する。  
(環境省が推奨する室内温度の目安は28度となっています。)
- ② 冷房の風を直接体に当てないよう、衣類やひざ掛け、靴下などで調節する。
- ③ 睡眠中は、冷房のタイマー機能を利用して消し忘れを防ぐ。
- ④ 入浴はシャワーで済ませず、湯船につかって体を芯から温める。
- ⑤ 体を動かして、血液循環をよくする。
- ⑥ 冷たい食べ物・飲み物の摂りすぎに気をつけ、バランスのよい食生活を心がける。



## 生徒・保護者のみなさまへ ～健康診断結果の配布について～

6月の保健だよりでオンライン授業の実施に伴い、下記の健診項目が延期になっていることをお知らせしました。

◎尿検査(再検査・未提出者のみ)→6月29日、7月7日に実施済み。

◎歯科健診3～5回目(中学生・4年生・5年8～11組・6年8～10組)

→10月・11月に実施予定。詳細が決まり次第、ご連絡します。

◎4月の全校一斉健診を欠席した生徒の健康診断

→7月7日一部の生徒で実施しましたが、未了の生徒もまだ残っている状況です。

日程が決まり次第、該当の生徒に日時・場所等を連絡します。



現在終了している健康診断項目の中で精密検査が必要な項目がある生徒には、全項目の終了を待たずに「結果のお知らせ」、受診の「依頼状」を配布しています。

体調を整えて前期後半を迎えられるよう、夏休み中の病院受診をお願いいたします。