

保健だより 7 号



令和5年7月18日
流山市立西初石中学校
保健室

いよいよ夏休みが始まります。1学期は市内の小中学校でもインフルエンザやコロナウイルス感染症による学級・学年閉鎖があり、再び感染症が心配される状況が続いていました。夏休み中も、今まで行ってきた基本的な感染症対策を行い、予防に十分気をつけていきましょう。

また、毎日暑い日が続くと思いますが、生活リズムを崩さず、規則正しい生活を心がけ、楽しく充実した夏休みにしてください。

2学期、元気な笑顔のみなさんに会えるのを楽しみにしています。



あなたはなにをする？



夏休みSNSの使用はほんとに・・・

SNSをついつい使いすぎてしまう理由？

- 友だちにすぐに返信しないといけないから？
- 話題についていけなくなるから？
- 次々とゲームをクリアしないといけないから？
- ゲームの対戦相手が待っているから？



でもこんなことが続くとこんなリスクがありますよ！

- 昼夜が逆転 ●睡眠不足 ●イライラ ●成績の低下 ●体力の低下
- 視力の低下 ●コミュニケーション能力の低下 ●友達・家族関係の悪化 などなど

メールやラインの使い方について考えよう

誰とでもすぐに連絡がとれる「LINE」アプリは、みなさんの生活に欠かせないツールになっているかもしれません。しかし、文字や簡単なスタンプだけでやりとりする為、相手がどのような感情で送っているかということはわかりにくいという面があります。自分はこんなつもりで送ったわけではないのに、受け取る相手によっては違う意味で伝わってしまうこともあります。この文章を相手が受け取ったら、どのような気持ちになるだろうと、相手の気持ちを想像して、メールやLINEを上手に利用してほしいと思います。

熱中症予防には “ 喉が渴く前に飲む ”

体温調節に必要な水分は、意識的にこまめに摂取することが大切です

温度と湿度が高い夏の環境下で運動をすると、体温が上がって汗をかきますが、汗で体内の水分が減少して、体温がうまく調節できなくなると、熱中症を起こすことがあります。そのため、運動の間と、運動の前後には水分補給を行って、脱水を防ぐことが大切です。

喉の渇きを感じた時点で、すでに軽い脱水症状にあるため、喉の渇きを感じる前に水分補給をこまめにするようにしましょう。

また、運動の時に大量に汗をかくと塩分が失われた際は、飲んだ水の大部分が尿として出てしまうのを防ぐため、水分補給には、体液の塩分濃度が低下しにくい、塩分も含むスポーツ飲料がおすすめです。



きちんと水分が補給できているか確認してみよう

- 脱水症状では尿の色が濃くなります。尿の色を見て、水分補給の必要性を確認しましょう。（※ビタミン剤や薬の服用で濃くなる場合があります。）



淡い色 → 問題なし
黄褐色 → 水分不足かもしれません

- 運動の前後に体重を測って、自分の発汗量を知りましょう。体重差があまりないように水分補給するのが理想です。



運動前 () kg - 運動後 () kg = 発汗量 () kg

保護者の方へ

健康診断の結果から、医療機関での受診・検査が必要とされたお子さんには、その都度「お知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、日々の生活を充実させるためにも、できるだけ早めに受診していただければと思います。経過観察中や了承済みで受診の必要のない場合には、その旨を記入して頂き、保護者名記載と押印をして提出をお願い致します。