



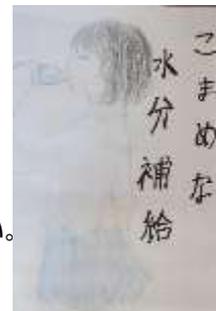
令和5年7月20日
大竹市立玖波中学校
保健室
NO8

ほけんだより 夏休み号



明日から皆さんが待ちに待った?!夏休みが始まりますね。

夏休みの計画はしっかり立てていますか。部活や勉強、自分の好きなことに上手に時間を使ってリフレッシュしてください。これからまだ暑さが厳しくなる日も出てきます。体調を崩さないように、規則正しい生活リズムで過ごし、健康で充実した夏休みを送ってください。



夏休みも感染症対策を続けよう!

保健体育委員 熱中症対策ポスター

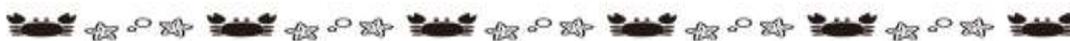
日本各地で新型コロナウイルスの罹患者数増加のニュースが流れています。令和5年5月8日をもって、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行され、それに伴って、感染症対策も緩和されました。しかし、ウイルス自体がいなくなったわけではなく、各自での感染症対策は引き続きしていく必要があります。夏休み中も気を抜かず、感染症対策を続けていきましょう。

感染予防に効果があるのは、何と言っても手洗いです。学校でも家でも、手洗いを丁寧にすることを心がけてください。また、エアコンの効いた室内での換気も行ってください。

※夏休み中も、朝の健康チェックを自分自身で行い、いつもと体調が違う時には検温をする・休息をとるなど、健康管理をしていきましょう。

※睡眠時間が不足すると、体の抵抗力（免疫力）が低下すると言われています。食事、睡眠・運動など規則正しい生活リズムで過ごし、体調を整えて健康管理に努めましょう。

※もし、夏休みの期間中に感染症にかかった場合でも、今年度より学校への報告はいりません。家でしっかり休養しましょう。発症してから5日間は他者へ感染させる可能性が高いので、症状が良くなっても、自宅療養をするようにしましょう。



保護者の皆様へ

1学期間、学校保健へのご協力ありがとうございました。

7月24日(月)～26日(水)に行われる三者懇談で、「健康の記録」をお渡します。「健康の記録」には1学期中にいった健康診断結果が書かれています。ご確認されましたら、その場で確認欄に記名をして担任へ返却をおねがいします。また1学期中に、医療機関での受診が未実施の生徒へは、治療のすすめを貼っています。まだ治療が済んでいないものがあれば、夏休みは受診をするよい期間です。ぜひこの夏休みを利用してみてください。経過観察中のものなどについては、通院中その他経過観察中の旨を、以前配布したお知らせに保護者の方が記入していただき、学校に提出いただくようお願い致します。



ネット・ゲーム依存の心身への影響

夏休み、時間に余裕があるから、「ゲームやりたい放題だ！」なんて思っている人はいませんか？今回は、ゲームをやりすぎた人たちに知ってほしいことを紹介します。

「ゲーム障害」はゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。WHO（世界保健機構）では、新たな病気として、2019年5月に国際疾病分類に加えました。

イライラ、攻撃的

遅刻・欠席が増える

成績低下

運動不足による
筋力や体力の低下



視力への影響

スマホの小さな画面に表される文字はとても小さく、その小さな文字を見続けていると目が疲れ、ストレスが溜まります。視力低下のほか、ドライアイ、頭痛、目のかすみなどの症状も現れます。

スマホと姿勢

スマホを使っているとき、つい猫背になっていませんか？猫背は肩こりや頭痛、血行不良なども引き起こし、首にもかなり負担がかかります。通常、スマホを触っているときは、あごをひいて下を向くため、カーブしているはずの首がまっすぐになってしまいます。これを「ストレートネック」と言います。この状態だと、頭痛やめまい、吐き気、手のしびれといった症状が出る場合があります。このような健康被害が出ないように、姿勢に気をつけて、首回り、肩甲骨のストレッチをすることが大切です。

生活リズムの乱れ

スマホの画面にはブルーライトと呼ばれる光が出ています。この光は睡眠リズムを狂わせてしまいます。朝の光に性質が似ているため、夜であっても脳が活性化し、目が覚めてしまいます。できれば寝る1時間前にスマホを終了するのがベストです。また、スマホに夢中になって夜中までしていると、寝不足になり、翌朝起きるのが辛くなります。生活リズムが崩れないように、スマホのON/OFFを自分で決めて、上手にスマホと向き合ってください。