

保健便り



令和7年 夏休み 飯山満中・保健室

学校管理下で怪我をしたら、医療費の給付が受けられます(加入者のみ)。詳しくは「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」で検索 又は 本校保健室へ



元気に過ごそう夏休み！



今年の梅雨は、昨年と同じように蒸し暑い日が多く、熱中症警戒アラートが発令された日もありました。みなさんは体調を崩さずに、梅雨の時期を乗り切ることが出来ましたか？

さて、夏休みがいよいよ始まります。夏休み中は自由な時間が多く、「夜更かし」「朝寝坊」「食べ過ぎ」「飲みすぎ」「運動不足」になりがちです。このような時は、自分の健康は自分で守る意識をもつことが大切！普段の生活リズムを大きく崩さず、体調を自分で管理して、元気に9月を迎えましょう。

実は、夏休みって・・・「ゲーム障害」になりやすいんです

みなさんは、ゲーム機器やスマホを、毎日どのくらい使っていますか？2019年5月に世界保健機構(WHO)は「ゲーム障害」を正式に病気として認定しました。夏休みは生活リズムが崩れやすいため、ゲーム障害になりやすい危険があります。こんなことはありませんか？



★他にも、こんな症状があったら要注意です！

- ① ゲームの時間や頻度を自分でコントロールできない
- ② 日常生活よりもゲームを優先してしまう
- ③ 人間関係、日常生活・健康状態に問題が起きてもゲームをやめられない



★ゲーム障害にならないように「自分のルール」を決めよう！

ゲームと正しく付き合うためのルール

- 使う時間を決めよう
- 寝る時間を決めて、それより遅い時間は使わない
- 課金はしない
- ゲームのほかにも、楽しめることを見つける

ベッドの中では使わない。

一度、お金をかけてしまうと、やめにくくなります。課金はしないと決めましょう！

「夏休みだからいいかな？」と考えて生活リズムが崩れると体内時計も崩れ、体調や成長面に悪影響がでることがあります。また、こうした生活をもとのリズムに戻すのはかなり大変。夏休み中も生活リズムが崩れないように気を付けてください！



知ってるかな？ 熱中症の対処法

熱中症かな？と思ったら、水分補給と共に体を冷やしましょう。

特に、手のひらや足の裏には、体温を調整する特殊な血管があり、この血管を通る血液を冷やすことで、冷えた血液が全身を巡り、体の中心部の体温を下げます。ただし、水温が低すぎると血管が収縮して逆効果になり要注意。

手のひら冷却

水温は 10～15℃程度



保冷剤を使用する場合は、ハンカチなどで覆ってから両手で握ると良いでしょう。

熱中症予防で大切なこと

- ① **朝ご飯**を食べる
- ② **睡眠**をしっかりとる
- ③ のどが渇いていなくても、**こまめに水分**をとる
- ④ 涼しい時間帯に運動して、**体を暑さに慣らす**
- ⑤ **風邪ぎみや体調不良**の時は熱中症になりやすいので、特に注意する

熱中症のような症状はある？

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| ☐ めまい | ☐ 頭痛 |
| ☐ 立ちくらみ | ☐ 足がもつれる |
| ☐ 手足がつる | ☐ 座り込む |
| ☐ しびれる | ☐ 体に触ると熱い |
| ☐ 吐き気 | など |

↓ 症状がある

意識ははっきりしている？

- | | |
|---------------------------------------|----|
| ☐ 名前を言える | |
| ☐ 場所や状況を把握している | |
| ☐ 返事をはっきり言える | など |

↓ はい

↓ 呼びかけに応えない (いいえ)

涼しいところへ移動し (運んで)、
衣服をゆるめて体を冷やそう！

↓

自分で水を飲める？

↓ はい

↓ 自分で飲めない (いいえ)

経口補水液などを補給しよう！

★スポーツドリンクや経口補水液など、
塩分を含んだものがよい

休んだことで症状はよくなった？

↓ はい

↓ 回復しない (いいえ)

症状がよくなっても、その日はなるべく安静にしておきましょう！
そのまま十分に休んで、回復したら帰宅しよう！

救急車を呼んだり、病院で治療が必要なタイミングを覚えておこう！

質問に対して応答がおかしい、意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼ぼう！



待っている間は
体を冷やそう！



呼びかけに反応がない場合は、無理に水を飲ませないで！

★太い血管 (首、わきの下、太ももの付け根) のあるところを氷のうで冷やそう！
★水をかけてうちわで風を送るのもいいね！

救急車を呼ぼう！



少しずつ、飲めるだけでよいので水分を補給しよう！

病院に行こう！



猛暑をのりきる強い味方 いい汗をかこう！

「いい汗」には、こんな特徴があります！

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があり、体温を効果的に下げることができます。

いい汗をかくためのポイントは『暑さに慣れること』

適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、エアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されません。いい汗は熱中症予防にも効果的です。

9月から始まる体育祭練習を元気に乗り切るために、今から暑さに慣れておきましょう。