

# 保健便り



令和8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



いよいよ楽しい夏休みが始まりますね。友達と遊びに行ったり、家族旅行を計画していたり、部活動や勉強を頑張ろう！と思っている人もいるでしょう。そんな楽しい夏休みですが、自由な時間が多いため、生活リズムが乱れがちです。「夜更かし」「朝寝坊」「食べ過ぎ」「飲みすぎ」「運動不足」が続くと、体調を崩してしまうことがあります。夏休み中は、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。

### 夏休み中は「ゲーム障害」になりやすいので要注意！

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！



## 定期健康診断が終わりました

定期健康診断の結果、「異常の疑い」が見つかった生徒には、個別にお知らせをしています。保健室から「受診のお勧め」用紙が配付された生徒は、夏休みを利用して病院へ行ったりメガネを作り替えたりしましょう。

また、秋には、全校生徒を対象とした歯科健康相談（歯科健診とブラッシング指導）や1年生は3Dスコリオ検査（脊柱検査）が予定されています。自分の体に関心を持ち、栄養・運動・睡眠を十分にとって、大人になっても健康に過ごすことが出来るよう、丈夫な体作りをしましょう。



### 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。

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。

#### 手のひら冷却

水温は10～15℃程度



### 熱中症のような症状はある？

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまい   | <input type="checkbox"/> 頭痛      |
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみ | <input type="checkbox"/> 足がもつれる  |
| <input type="checkbox"/> 手足がつる | <input type="checkbox"/> 座り込む    |
| <input type="checkbox"/> しびれる  | <input type="checkbox"/> 体に触ると熱い |
| <input type="checkbox"/> 吐き気   | など                               |

↓ 症状がある

### 意識ははっきりしている？

- |                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> 名前を言える       |    |
| <input type="checkbox"/> 場所や状況を把握している |    |
| <input type="checkbox"/> 返事ははっきり言える   | など |

↓ はい

呼びかけに応えない (いいえ)

涼しいところに移動し (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）のあるところを水で冷やそう！  
★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！



### 熱中症予防で大切なこと

- ① 朝食を食べる
- ② 十分な睡眠をとる
- ③ こまめな水分補給
- 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