

# ほけんだより

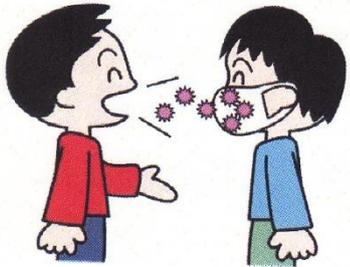


学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校  
保健室  
令和3年7月20日 発行

暑い季節になってきましたね！暑くてマスクを外したくなると思いますが、新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクをしっかりとつけましょう。毎日の健康観察もしっかりしましょう。



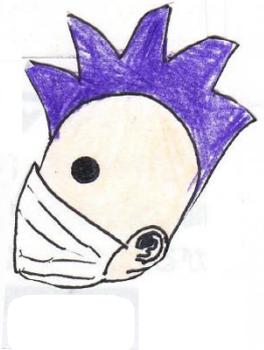
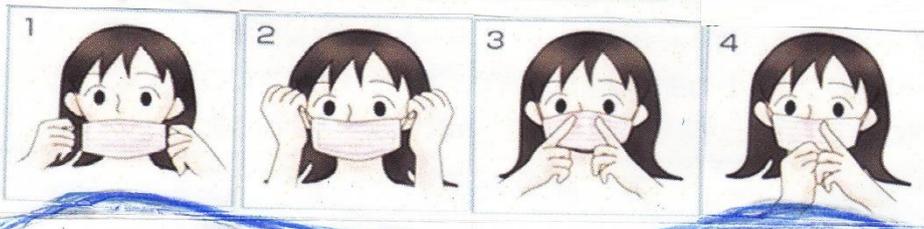
◎けんこうかんさつ



マスクは「すてかた」もだいじです！

マスクは飛沫感染も接触感染も両方を防ぐことができます。不織布マスクやガーゼマスクでも飛沫は通しません。もう一度、正しいマスクのつけ方を確認しましょう。

## 正しいマスクの装着の仕方



## 〇熱中症の症状

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかき方がおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない



出典: <https://www.netsuzero.jp> > learning

## 〇熱中症対策

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



無理をせず徐々に身体を暑さに慣らそう。  
室内でも温度を測ろう。  
体調の悪いときは特に注意しましょう。

出典: <https://www.wbgt.env.go.jp>

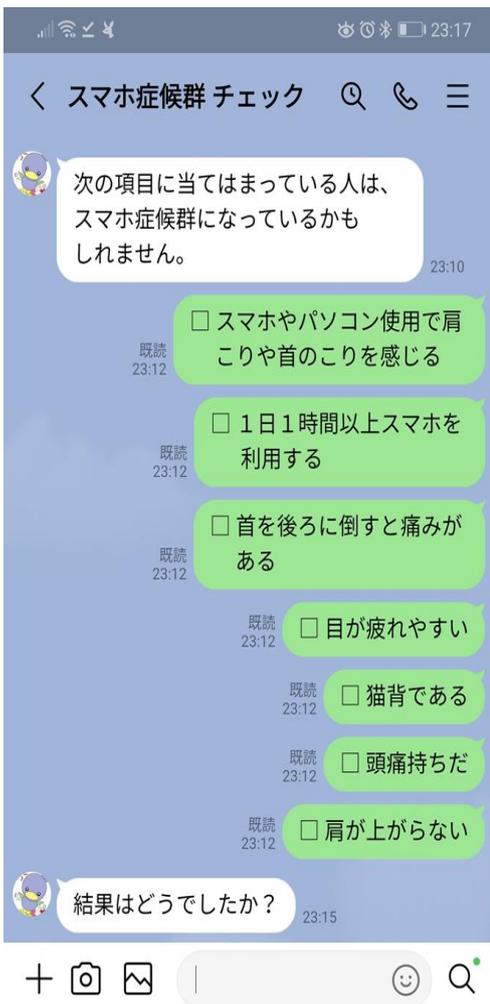
# 夏休みを健康に過ごそう

明日からみなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。「早寝・早起き、朝ごはん、適度な運動」など規則正しい生活を心掛けて、元気に夏休みを過ごしましょう。

<input type="checkbox"/> ふだんと同じリズムで生活をしよう 	<input type="checkbox"/> 1日3食きちんと食べよう 	<input type="checkbox"/> 夏休み中も身体を動かそう 	<input type="checkbox"/> こまめに水分をとろう 
<input type="checkbox"/> 冷たいものを取り過ぎないようにしよう 	<input type="checkbox"/> スマホやゲームは時間を決めてやろう 	<input type="checkbox"/> 1日2回の健康観察を忘れずにしよう 	<input type="checkbox"/> 治療は夏休み中に済ませよう 

## スマートフォン症候群って知ってる？

夏休み中は、お家で過ごす時間が増え、スマホやタブレット、ゲームなどを使用する時間が長くなりがちです。スマホやタブレットの長時間使用はドライアイや視力低下につながるだけでなく、首や肩に負担がかかっていることをみなさんは知っていましたか。



### スマホ症候群の代表的な症状



- ・頭痛 ・肩こり ・スマホ巻き肩 ・腱鞘炎 ・スマホ肘
- ・ストレートネック ・眼精疲労 ・ドライアイ ・うつ症状

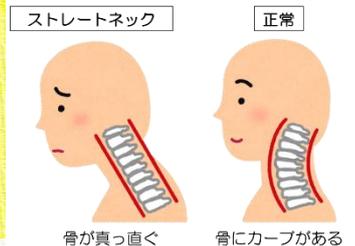
### うつむき姿勢に注意！ ストレートネックとは…

スマホを長時間うつむいて利用することで、首の骨が真っ直ぐになってしまうことを、「ストレートネック」といいます。うつむいた姿勢は、首に約30kgの負荷がかかってしまいます。

#### 症状

- ・頭痛 ・肩こり
- ・手のしびれ ・上が向きにくい
- ・首が痛い、首が動かない
- ・自律神経失調症

\*無症状の場合もあります



### スマホ症候群にならないために

- ① スマホを長時間、使用をしない  
30分以上使ったら休憩をし、ストレッチなどしよう！
- ② 暗いところで使用しない
- ③ 姿勢を良くする  
うつむかずに顔の高さにスマホを持ちましょう！



今月の保健だよりは表を保健委員さんが作成しました。生徒の皆さんに楽しく読んでもらいたいとイラストを多用するなど工夫がされています。ぜひ読んでください。

