

# ほげんだより7月

柏陵高校 保健室  
3I 保健委員  
令和元年7月発行

夏本番を迎えました。夏休みまでのカウントダウンをしている人もいるのではないのでしょうか。みなさん今年の夏休みはどのように過ごす計画を立てていますか？計画がバッチリでも、気をつけなければならないのが「体調管理」です。学校がない日も規則正しい生活リズムを心がけ、最高の夏にしましょう！

## 部活時の熱中症に気を付けて

運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります。

### 熱中症の発症が多いのは

- 7月下旬から8月上旬
- 中学・高校の1、2年生
- 野球、ラグビー、サッカー、剣道、柔道
- ランニングやダッシュの後

### 予防のために

- 暑さに慣れないうちは無理をしない
- 運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
- 30分に1回の日陰での休憩
- 汗をかいたら塩分も補給  
1Lの水に1~2gの食塩
- 冷たい水で水分補給  
深部の体温を下げ、また体に早く吸収されます
- 暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない



ところで、みなさん。家族と一緒にご飯を食べている時、こんな場面はないでしょうか？

スマホに夢中で会話が全然ない・・・

生活スタイルがバラバラで、「家族全員揃ってご飯を食べられる時間」があるというのは、幸せなことです。スマホから離れる時間を意識的に作りましょう。

## 「急性内斜視」が増えている!!!

最近、テレビのニュースでも取り上げられているので聞いたことがある人もいかもしれません。人の目は、近いものを見るときは両目を寄せて焦点を合わせます。遠くを見るときは、寄っていた目の位置が戻りますが、斜視の場合はこれが戻りません。内斜視によって物が二重に見えてしまうこともあります。そして怖いことに、一度斜視になってしまうと、元に戻ることは難しいと言われていたそうです・・・。

## 毎日SNSを使っているあなた、こんなことをしていませんか？

**スクショ** 一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

**個人情報** たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレしてしまうことも。

SNSでのやりとりが増える夏休み。自分も友だちも傷つけないように、投稿前に少しの配慮を。

## 夏休みの誘惑に気をつけて!!



### 大麻は安全

「大麻は害がない」

「大麻は依存にならない。いつでもやめられる」

「海外では合法化されているくらい安全」

これは全部ウソ!

#### 大麻の害

大麻には不安やパニックの他、精神疾患を引き起こす作用があります。また肺がんや、低体重児が生まれるリスクも。

#### 大麻の依存性

脳の中核に作用するため自分の意思ではやめられない「依存」に陥ります。

2017年に警察に検挙された人で大麻の危険性を「全くない・あまりない」と答えたのは20歳代が最も多く70.8%でした。ネットのウソに惑わされ軽いノリで始める悪さを知ってください。

☀️夏休みまでもう少しです!! ☀️

暑くなってきていますが、体調管理はしっかりと出来ているでしょうか？

今回は睡眠について調べてみました。(睡眠をとることはとても大事。)

## 日本人の睡眠時間は短い?

日本人の高校生の平均睡眠時間は6時間となっています。世界的に見ても夜寝るのが遅く、睡眠時間がとても短い傾向にあります。

## 何時間寝たらいいの?

高校生の年代の理想的な睡眠時間は、8時間前後といわれています。普段起る時間から逆算して、その時間に寝るスケジュールを組みましょう。

## 世界の平均睡眠時間OECD国際比較調査

1.	南アフリカ	9時間22分
2.	中国	2分
3.	インド	8時間48分
⋮	⋮	⋮
21.	日本	7時間43分
29.	韓国	41分

日本の高校生はもっと少ない!!

👉👉👉 昼寝は良いこと? 悪いこと?  
良いことである。  
▲ 時間がなければ10~20分、あるとまは60~90分が適切。  
深まる睡眠には注意です。  
🧠 脳の注意力が回復する

次に日焼けについて調べました。(予防大事。)

## 日焼けについて

日焼けとは紫外線を皮膚に浴びることにより、皮膚が赤く炎症を起こす急性症状とメラニン色素が皮膚表面に沈着することです。

簡単に言うと、一種の軽い火傷と同じに合います。体には良くないので、日焼けをしないために予防を心がけましょう!

SPF: 短時間で肌に赤みや炎症を起こし、黒化につながるUVB(紫外線B波)を防ぐ効果のこと。  
1~50という数字はどれくらい長い時間UVBを防御できるかである。

PA: 一時的な黒化を引き起こし、長時間かけて肌の弾力を失わせるUVA(紫外線A波)を防ぐ効果を表す。  
「+」の数はUVAに対する防御効果が高いことを表す。

日焼け止めは約2時間おきに塗り直すと効果的!!  
3-I 新條・山崎