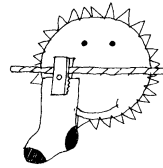


# ほけんだより

おうちの人にも  
見せましょう

## 7月

2021. 7. 1 津田中学校保健室



7月になりました。気温が高い日も増えてきています。マスクをつけていると、のどの渇きを感じにくいため、水分不足の人も多くいます。水筒を持参して、休み時間ごとにこまめに補給しましょう。

## ○熱中症を防ぐために

### 1. 水筒を持参する

一日に必要な水分量を計算してみよう

中学生  
50ml × 体重(kg) =  ml

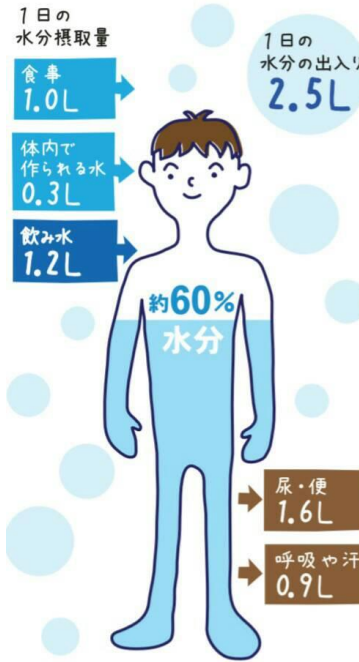
\*体重50kgの場合 1日2500ml(2.5L)必要

食事から約1.0Lとれるので、

水分(水・茶・スポーツドリンク)は約1.5L必要です。

朝・晩、家庭で500mlとる場合、学校には、約1.0Lの水分を持参しましょう。

運動する日は、さらに「汗をかく分」が必要です！



水分が足りないと「脱水」になり、症状がでます。脱水かどうかは「尿の色」でもチェックできます。色が濃いつきは、脱水なので、水分をとりましょう。(各トイレに色見本を掲示しました)

### 2. 朝ごはんを食べる

食べないと体の水分タンクが空の状態なので、大変危険です。

また、朝食時には、コップ1杯の水分を必ずとりましょう。

### 3. 帽子や日傘を活用し、登下校する

帽子や日傘で  
日差しをさえぎろう



## ○マダニに注意!

民家の裏山や裏庭、畑、あぜ道などの市街地周辺でもみられます!

1. 草むらや山など、マダニが生息する場所に入る際には、「長そで・長ズボン・手袋

首にタオルを巻く」などの対策をし、肌を出さないようにしましょう。

2. 屋外活動後は入浴し、マダニが付いていないか確認しましょう。

2~3mm



## ○津田中 健康力アップ作戦にとりくもう

7月は  
12日~16日!

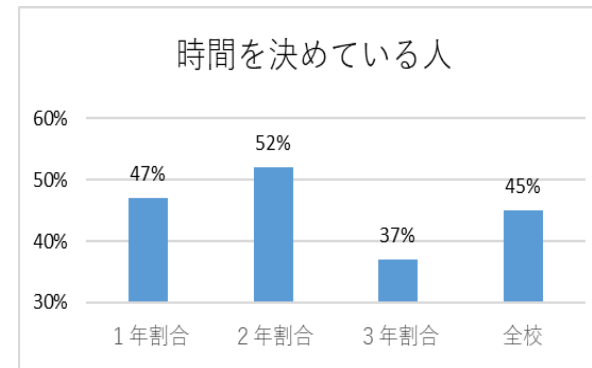
夏休みを前にメディアの使い方を考え、取り組んでみましょう。

### 7月の目標 「メディアの利用時間を決めて生活する」を目指そう!

スマホ、インターネット、ゲーム、テレビ、DVDなど

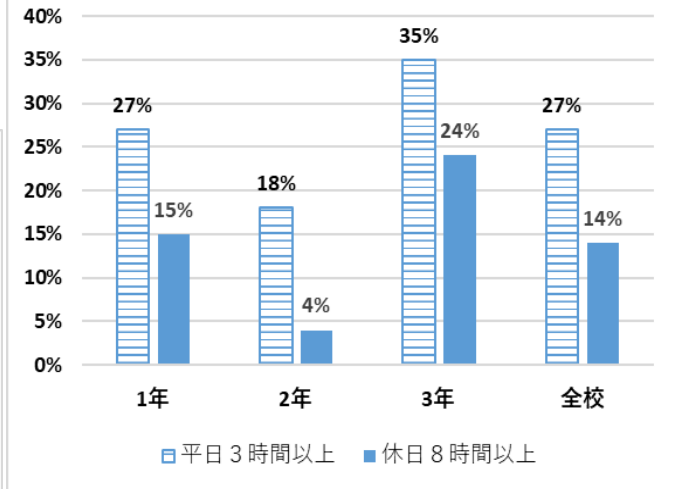
★生活習慣アンケートの結果(5月末実施)

スマホとゲームについて質問しました!



使用時間や終了時間を決めている人は、全校で半分以下となっています

### 長時間使用者の割合



ゲームやスマートフォンを長時間利用している生徒・・・平日27%(83人)休日14%(45人)

メディアに長時間触れることによる問題点として、依存症のほかにも「生活リズムの乱れ」「運動時間の減少」「視力低下」「自己コントロール力の低下」「コミュニケーション能力の低下」などがあげられます。

### 依存度をチェックしてみましょう! (ゲームをスマートフォンに言いかえてもよいでしょう)

- ゲームに夢中になっていると感じる
- 取り上げられたときに、イライラや落ち込み・不安などを感じる
- ゲームをする時間がどんどん増えている
- ゲームをする時間を減らしたり、やめようとしたりが、うまくいかなかった
- ゲーム以外の趣味や楽しみをつまらなく感じる
- ゲームの使用量について、家族や先生などにうそをついたことがある
- いやな気分や不安から逃げたり、まぎらわしたりするためにゲームをする
- ゲームによって、大切な人間関係、家庭などがおかしくなったことがある

5つ以上  
あてはまる場合は  
依存症の可能性が  
あります



7月の健康力アップ作戦では、メディアを使う時間や終了時間の目標を決め、取り組みます。できれば、「ノーメディア」にもチャレンジしてみましょう。達成した人は、+10Pです。

★「ノーメディア」のやり方・・・帰宅してから寝るまでの時間、メディアを使わないようにする取り組みです。家族と協力してチャレンジしてみましょう!!