



保健だより

出口戦略



夏休み号



令和5年7月20日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室：出口友理恵

先週から、新型コロナウイルス感染症に感染する人が増えました。夏休みに入りますが、少しでも体調がいつもと違う場合は、家の人に伝えて、部活動や社会体育等への参加は控えましょう。

バテんごて リズム大切 夏休み

☆夏休み川柳☆

『な』がくなか？ スクリーンタイム 気をつけて

◆ライン・ティックトック・ユーチューブ・ゲームばかりの毎日にならないように時間を決めましょう。

『つ』めたかもん 摂りすぎ注意 腹ピンチ

◆冷たいアイスやジュースの摂りすぎに注意しましょう。

『や』すみでも 早寝早起き 朝ご飯

◆生活リズムを整えて、しっかり睡眠をとり、朝ご飯は熱中症予防

のためにも塩分の入ったもの（味噌汁、焼き魚、ウインナー、梅干しなど）も食べましょう。

『す』いぶんと 塩分少々 熱中症予防

◆のどが渇く前、活動前に飲むこと、一気に飲むのではなく、こまめに飲むことを意識しましょう。

気温や湿度が高い中、激しい運動をする場合は、適宜休憩をして塩分の摂取も必要です。

『み』ずだけ No 石けん使って 30秒

◆感染症の予防のために、こまめに石けんを使って30秒以上、丁寧に手を洗いましょう。



守ります スクリーンタイム 22時まで



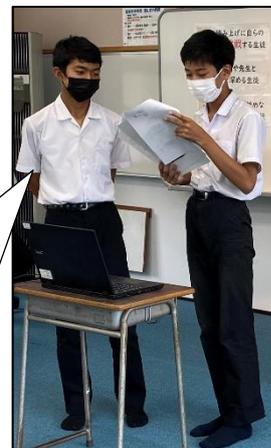
7月18日(火)生徒集会で保健委員会の発表がありました。発表内容は規則正しい生活習慣とスクリーンタイム(スマホ・タブレット・パソコン・ゲーム機・テレビ等の画面を見る時間)についてでした。メディア機器に触れる機会が増えています。画面から出ている強い光『ブルーライト』は目の奥の網膜まで届く非常にエネルギーの強い光です。スクリーンタイムが長くなると、視界のちらつき

や目の疲れに加え、体内リズムをくずし、睡眠障害を引き起こすこともあります。就寝前に画面を見ると、ブルーライトが脳を刺激し、脳が朝や昼だと判断して眠れなくなったり、眠りの質が悪くなったりします。そこで、保健委員は、生徒会ルールでもある『スクリーンタイム22時まで』『22時以降は使用しない』ことを呼びかけました。



発表の中で、保健委員が生徒会長の林侑紀斗くんにインタビューをしました。
 ✨ 生徒会ルール（メディア機器は平日1日1時間まで・22時以降は使用しない）とした理由を教えてください。

- 平日1時間までにした理由は、1日の生活から、家庭学習をする時間やお風呂、ご飯のことを考えるとこの時間が適当であると考えました。また、使用時間が増えることで睡眠時間が減り、体調をくずしやすくなってしまったことから1時間が適当だと考えました。
- 22時以降は使用しないとした理由は、中学生の就寝時刻は23時となっており、睡眠の質が低下しないためにも就寝1時間前以降は使用しないほうが良いと考えました。



※夏休みも、22時以降は使用しないことを意識して過ごしましょう。

夏休み 受診のチャンス 逃さずに

健康診断で異常がみられた人にはその都度お知らせを配付しました。本日、健康診断結果一覧を封筒に入れて全員へ配付しました。家の人と確認して、受診が必要な人は夏休み中に済ませましょう。むし歯の治療は1回で終わらないことも考えられますので早めに歯科医院へ予約を入れましょう。



タップして 幸せホルモン 出てきてね



7月6日（木）、スクールカウンセラーの山口先生が来校されました。2年生の帰りの会の時間にストレスマネジメントについてのお話がありました。2本の指で頭、顔、肩、腕…とタップして、指と叩かれる場所に注意を向けて今に集中することを実践しました。繰り返し運動により、ザワザワする気持ちや不安、緊張を和らげて、心が落ち着き、幸せホルモン（セロトニン）が出るそうです。なんだか心が落ち着かないな~と思うときにはやってみましょう。

夏休み 換気・手洗い 感染対策

厚生労働省ホームページより

・エアコン使用時も換気

※換気扇も活用

・石けんによる手洗い

・手指消毒

・医療機関や高齢者施設を訪問するとき、混雑したバスや新幹線に乗るときなどはマスクの着用

◆大人数で集まる場合は特に感染対策に気をつけてください。

夏の感染対策のポイント

夏休みやお盆に帰省等で高齢の方と会う場合や大人数で集まる場合は、**感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。**高齢者や基礎疾患のある方が感染すれば重症化リスクも高まります。

通院や高齢者施設を訪問する時、咳などの症状がある場合には、感染予防としてマスクの着用が効果的です。



受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合があります。