

ほけんだより 7月


2023年6月30日
ほけんだより 7月号
北島中学校保健室

7月は「文月（ふみづき・ふづき）」と呼ばれ、短冊に歌や字を書いて書道の上達を祈った七夕の行事にちなんだ「文披月（ふみひらづき）」が転じたものと言われています。また、田んぼの稲の穂が見えるようになる頃であることから、「穂見月（ほみづき）」が転じたという説もあります。

いよいよ、これから夏本番ですね。6月下旬からぐっと気温が高くなり、暑い日が続いています。ブロック総体や一学期末テストも終わって一段落し、それぞれに立場や役割、目標なども新たに変わったのではないのでしょうか。夏のパワーに負けず、夏にしかできないこと、今しかできないこと、今頑張るべきことにしっかりと向き合っ、チャレンジしてほしいと思います。もちろん、熱中症に気をつけて！

上手な“夏”の過ごし方 熱中症予防と対策

熱中症の予防策は、身体を冷やすことでも、塩分を多く取ることでもありません。熱中症は、暑熱環境（暑さや蒸し暑さ）により起きる体調不良の総称です。熱中症の発症機序（メカニズム）から考えると、必ず原因となる暑熱環境があります。人間の身体は、普段の体調コントロールの機能によって、暑熱環境では「汗をかく」ことによる気化熱と皮膚血管を拡張させる放熱で体温を下げます。

しかし、脱水症が起きることで、これらの体温コントロールが破たんし、その結果、体温が上昇して40℃を超える異常高温になるのです。この経過のうち、

 予防すべきことが「暑熱環境」と「脱水症」にならないようにすることなのです。

時事メディカルHP
コラム「こちら診察室」より



上手な水分補給

軽い脱水状態では、のどの渴きを感じません。上手な水分補給を！

- 運動を始める前に水分補給
- のどが渇く前に水分補給
- 運動中は30分毎に水分補給
- 大量の発汗では塩分も補給



北中生のライフスタイル



夏の朝、早い時間に咲く朝顔の花。朝顔のつぼみは、夜の暗い時間を過ごさなければ、開花しないそうです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人間も同じですね。

6月12～16日の週に、北中生のみなさんに「健康な生活確認シート2023」で現在の生活の振り返り（平日の平均）と、めざす健康生活の生活スタイルや生活習慣改善のための目標を設定してもらいました。下の表は、現在のみなさんの生活状況をまとめたものです。

【現在の生活（平日の平均）】	1年	2年	3年	全校平均
朝食を時々食べる・全く食べない	4.88 %	10.10 %	5.45 %	6.74 %
運動:1日の運動時間20分以下	13.66 %	19.19 %	15.00 %	15.89 %
睡眠:寝る時刻1時以降	2.93 %	5.05 %	5.45 %	4.49 %
メディア視聴・使用5時間以上	19.51 %	29.29 %	19.09 %	22.47 %



【食事について】

朝食について、全体の9割以上の生徒が「毎日食べる」「ほぼ毎日食べる」と回答していた。

【運動について】

部活動や社会体育（学校外で所属）を含め、1日の運動時間（体育は除く）が2時間以上の生徒とそうでない場合と、二極化の傾向が見られた。

【睡眠について】

21時前後の早い時間帯に就寝し、早朝の4時台・5時台に起床して学習するという生活スタイルの生徒が、3年生には少なくない。しかし、その一方で、就寝時刻が深夜1時以降と答えた生徒が、全体の約5%いた。

【テレビや動画等の視聴・ゲームやSNS等の使用について】

メディア視聴や使用が5時間以上であると答えた生徒が、全体の2割以上いた。これも運動時間と同様で、部活動や社会体育（学校外で所属）での活動をふまえ、メディア視聴・使用が1時間未満と答えた生徒との二極化の傾向が見られた。

☆ 自分にできることから生活習慣を改善しよう ☆ やめられない依存症「ゲーム障害」

「ゲーム障害」は、ゲームに熱中し、利用時間等を自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る“病気”です。WHO（世界保健機構）では、2019年に新たな病気として国際疾病分類に追加しました。ゲーム障害は、誰にでも起こる可能性がある病気です。そのため、ゲーム障害の兆候を知り、早めに気づくことが大切です。

ゲームをする時間がかなり長くなった
夜中まで続ける
朝起きられない
絶えずゲームのことを気にしている
他のことに興味を示さない
ゲームのことを注意すると激しく起こる
ゲームの使用時間や内容等についてうそをつく
ゲームへの課金が多い

食事・運動・睡眠・メディア使用の中で、唯一、100%自分の意志での行動はメディア使用です。まずは、自分の生活をしっかりと見つめてみませんか。人は急には変わりません。自分にできることから、自分の意志で変えることにチャレンジしましょう。