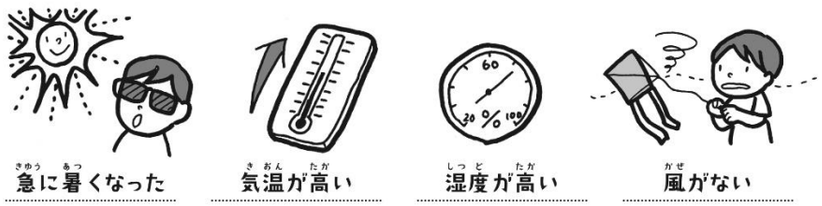
7月 ほけんだより

夏休みがやってきました！普段より開放的な気分になりがちで、生活リズムもくずれがち・・・。
夏休みをめいっぱい楽しむためにも、自分の体調をしっかりと観察・管理できる夏にしましょうね🌞

令和8年7月　白鳳中学校　保健室



こんな日は熱中症に注意！



梅雨が明けて暑さが本格的になってきました！部活動やイベント中は、ついつい体調不良を我慢して症状を悪化させてしまいがちです。「もう少しできるだろう」「あとで休めば回復する」そんな考え方は“正常性バイアス”とも呼ばれ、誰かに都合のよい考えだったりしませんか？

熱中症からの回復は重症度合いにもよりますが、死亡事故までいかなくとも、自律神経の乱れや脳や内臓へのダメージ回復まで、長ければ**数ヶ月もの間、不調が続くこと**もあります。

特にだるさや頭痛が続くことが多く、その感覚は自分にしかわかりません。「もう回復しているだろう」と周から責められたり、誰かを責めてしまったり・・・そんな状況では**「誰にもわかってもらえない」と心まで傷を負って**しまいます。

しっかりと予防に努めること、早めに声をかけることを心がけて事故のない生活を送ってください。

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



「健康診断結果通知書」を配布しています



健康診断が全て終わりました。結果はいかがでしたか？未受検や要受診の項目があれば、早めに病院へ行ってくださいね！

また、普段「病院に行くほどでもないかな」と感じている症状はありませんか？普段感じている不調があれば、夏休みを利用して原因を調べて対処方法を身につけておきましょう。**自分に合うお薬などが見つかると、それだけで安心**できて症状が現れにくくなるかもしれませんよ💊



夏休み中、
「スマホやゲーム依存」　に陥らないように！！

スマホやゲームをはじめとするネット依存症の疑いが強い中高生の中で、最も多いのは「オンラインゲーム」への依存だと言われています。
自分にもその危険が及んでいると心配している人はいませんか？

そうならないために、

☆ **使用時間を決める**
☆ **毎日の使用時間を記録する（いかに時間を浪費しているかを知る）**
☆ **ネット以外にすることを準備しておく（マンガ、本、音楽、スポーツ、料理etc.）**

知っておこう ネット依存

SNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になって、**生活に支障が出てしまう**ことを「ネット依存」と言います。心や体に問題が起きていると分かっていてもやめられなくなります。

そして、いちど「ネット依存」に陥ってしまうと、**なかなか抜け出すことができません**。

生活リズムが崩れやすい夏休み、ネットの使い方をしっかりコントロールして、くれぐれも「ネット依存」に陥らないように！

あなたは大丈夫？ ネットの使い方 自己チェック

OKゾーン	グレーゾーン	危険ゾーン
ネットも楽しみのひとつ	**ネットが習慣にやりすぎることも**	**ネットが生活の中心**
□ 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている	□ 勉強よりネットを優先してしまうことがある	□ 睡眠時間を気にせずネットをしている
□ 決めた時間にやめられる	□ 時間を決めても守れないことが時々ある	□ 時間を決めてもいつも守れない
□ 周りの人に注意されたらやめられる	□ 周りの人に注意されることが多い	□ ネットができないと不安になったりイライラしたりする