

ほけんだより 7月

愛知高校保健室
2021年7月7日

新型コロナウイルス感染症について、愛知県は緊急事態宣言が解除されましたが、引き続きまん延防止等重点措置が講じられます。体調面の管理と、感染症予防を守り、毎日元気に過ごしましょう。

熱中症の季節です！ 「熱中症」での救急搬送数は昨年度、全国6万人以上でした！！

足など、筋肉がつる
だるさや吐き気
頭痛・めまい・立ちくらみ
大量に汗をかいている
高温・意識もうろう

こんな症状の時には…
すぐに応急処置が必要です！

熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

部活動の時は、顧問の先生への連絡を忘れずに！

スポーツドリンクなどを飲ませる
無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう

暑い時期のマスクで息苦しくなることもあると思います。そんな時は、外や風通しの良い場所で距離をとりマスクを外し、呼吸を整えましょう。

脇の下・首・足の付け根を冷やす
衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる
うちわやタオルなどであおぐ

健康診断の治療勧告書の提出を忘れていませんか？

まだ受診をしていない人は、医療機関を受診するようにしてください。受診が完了したら、受診結果を学校へ提出してください。夏休みが受診のチャンスです。夏休み中にしっかりと受診して、気持ちよく2学期を迎えましょう！

胸部レントゲン・心電図・尿・内科・聴力 ⇒ 提出期限 7月9日(金) まで
視力・歯科 ⇒ 提出期限 9月1日(水) 始業式まで

◆ 歯科検診

虫歯は、痛みを感じ始めた時には重症です。虫歯の治療は、早期だと治療も簡単で、通院期間も短く、治療費も低料金で済む場合があります。

◆ 視力検診

視力は、黒板の字が見えにくいなど、学習に支障をきたすだけでなく、視力の変化は体調不良や倦怠感の要因にもなります。早めに眼科を受診しましょう。

視力が落ちたらメガネ屋さんに行けばいいですか？

メガネ店に行く前に、必ず眼科を受診してください。目の病気が原因で視力が落ちていないかチェックする必要があります。屈折異常なら近視かどうか確認してもらいメガネをかけたほうが良い場合は検査して、適切な度のメガネを処方してもらいましょう。

見え方のABCD

A(1.0以上)のひとは
1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています

B(0.7~0.9)のひとは
後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます

C(0.3~0.6)のひとは
後ろの方では黒板の文字は見えず、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要

D(0.2以下)のひとは
前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ

夏休みの過ごし方...

新しい生活様式となり、自宅で過ごす時間が多くなったと思います。今までの夏休みとは違い、気分転換の方法も変わってきています。自宅にいとスマホやパソコンをよく使いませんか？勉強で使用したり、調べごとをする時には、手軽で便利ですが、それ以外での使用にはSNSやゲーム等を利用する人も多いと思います。

今一度、SNSやゲーム等の使用について、改めて見直してみましょう。

1 相手の気持ちを考えて、コミュニケーションを取りましょう

① 相手を傷つけていませんか？
自分はふざけているつもりでも、相手は不快な気持ちになっているかもしれません。言葉やスタンプの使い方には気を付けましょう。

② 無断で撮影していませんか？
勝手に他人を撮影したり、その写真を公表したりすることは、肖像権の侵害に当たります。

③ 夜遅くに連絡していませんか？
夜遅い時間にメッセージを送信してしまうと、寝ている人を起こしてしまうかもしれません。何時までなら連絡しても良いでしょうか？考えてみましょう。

2 犯罪の加害者や被害者にならないようにしましょう

① そのネット掲載やダウンロード、違法かも？
他人の作った音楽・動画・漫画などをそのままネットに掲載することは、著作権を侵害するため違法です。また、自分で楽しむ目的でも、違法にネットに掲載された海賊版だと分かってダウンロードすることも違法です。

② 悪口はやめましょう！
人を傷つける書き込みは人権侵害です。匿名の投稿でも、誰が書いたか特定され、刑罰の対象となることもあります。

③ 信用してもいいのでしょうか？
ネットで知り合った人は、知らない人と同じです。信用しすぎて会いに行くと、生命、身体に関わる深刻な事件の被害者になる可能性があります。

3 スマホやネットに夢中になりすぎないようにしましょう

① 長い時間、遊びすぎていませんか？
夜遅くまでゲームで遊び続けていると、睡眠不足になり、体調不良の原因になることも、生活が乱れるように気を付けましょう。

② 購入しすぎていませんか？
1回だけアイテムやコインを購入するつもりが、いつの間にかやめられなくなり、高額な支払いになってしまうこともあります。

③ 登録してもいいのでしょうか？
気軽に登録して、もしも個人情報が流出してしまうと、なりすましなどの被害などに遭うこともあります。

4 個人情報(写真を含む)は、ネットに載せないようにしましょう

① 個人が特定される書き込み等はしていませんか？
顔写真・学校名・名前などを組み合わせたり、写真の背景や埋め込まれたGPS情報などで、知らない第三者に自分がどこで遊んでいるかが調べられ、個人情報を公表されたり、付きまとわれたりされることもあります。

② 迷惑をかけることはやめましょう！
軽い気持ちでやったことでも、写真を投稿すると、ネットで拡散されて大問題になることもあります。

③ 裸に近い写真の送信はやめよう！
裸に近い写真を撮影して送信するとネットに広まってしまうこともあります。また、交際相手と別れた後に、その写真が流出することもあります。

以上の内容について、当てはまることや、友達がしているのを見かけたりしていませんか？自分に当てはまる、また、周りに当てはまるような人がいれば、声をかけ、先生に相談をしてください。SNSの使用による原因で心身の不調を訴える人も増えています。

脳は、情報の約80%を目から得ています。そんな目が「見ている」ものが、一日中スマホの画面ばかりだと、つまらないです。少し散歩をしながら、体を動かし、綺麗な花や植物を見る、また自宅で本を読むなど…脳を楽しませる時間を作りましょう！ **心身の健康と安全を守り、使用していきましょう！**