



# ほけんだより



## \* 今月の保健目標 \*

川崎校： 熱中症を予防しよう / 疾病の治療や健康保持に努めよう

川崎キャンパス： 夏を健康に過ごそう



温度や湿度の高い日も増え、汗ばむ季節となりました。気がつけば夏休みまであともう少し。4月からの自分を振り返ってみてください。怪我や病気なく過ごせましたか？もしあった人は、今は良くなっていますか？体のことで気になることや心配なことがある人は夏休みの時間はチャンスです。いろいろ調べたり、病院に行ったりしてみてください。

さあ、七夕飾りに何を願いましょう。健康第一かな・・・。

## 暑くなってきました！熱中症にご注意を

これから夏本番。暑くなってくると怖いのが熱中症です。症状や対応を復習しておきましょう。

### 【 熱中症の症状と対応方法 】

#### 【Ⅰ度】

手足がしびれる  
めまい・立ちくらみ  
こむら返り（つる）

- ☐ 涼しい場所で休む
- ☐ 衣服をゆるめて楽にする
- ☐ 水分補給をする（塩分がはいったものがよい）
- ☐ 体を冷やす（太い血管がある脇・首などがよい）

#### 【Ⅱ度】

頭痛がする、体がだるい  
吐き気・嘔吐  
意識がもうろうとする

#### 【Ⅲ度】

意識がない、けいれんする  
返答がおかしい、体が熱い  
まっすぐ歩けない・走れない

救急搬送!!



## 保健室から夏休みの宿題です!!

### 生活リズムを崩さない!

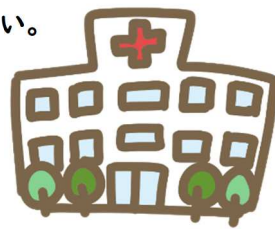
夜更かしをしたり、朝起きるのが遅くなったりするといざ学校が始まる時に体内時計を戻すのはとても大変です。体内時計が狂うと体調も崩しやすくなります。

早寝早起きを心がけて!!



### 通院や治療をおこなう

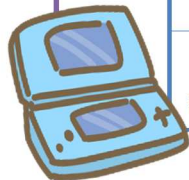
健康診断の結果治療勧告がでた人や、体のことで気になること・心配なことがある人は時間がある夏休みがチャンスです!ぜひ時間のあるうちに通院・治療に行ってください。



# 気をつけて!ゲーム・スマートフォン依存症



最近とても気になっているのが、皆さんのゲームやスマートフォンの利用状況。  
学校で行ったアンケートでも1日に5時間以上使用している人も少なくありませんでした。  
今回は学力調査に関する興味深い調査の結果をお伝えします。



	平日に学校以外で2時間以上勉強する	家では勉強しない(30分以下)
スマホは ほとんど使わない	75点	64点
スマホを 毎日4時間以上使う	57点	48点

H25 学習意欲の科学研究に関するプロジェクト(仙台市)より

驚きなのは色のついている部分です。学校以外で勉強していてもスマホを4時間以上使っている子は、家では勉強をしないけどスマホをほとんど使わない子よりも点数が低いのです。はっきりした理由は分かっていませんが、いくら勉強しても集中できていない状態になっているようです。

依存症を脳科学からみると・・・

## ドーパミン神経の機能低下がおきる

◎ドーパミンとは…楽しいことがあったり、リラックスしたり、集中しているときにでる脳内物質。

ニコチンやアルコールでも同じですが、ゲームやスマートフォンを使用しているうちにこれらは脳を無理矢理刺激してドーパミン神経を強制的に働かせます。そして繰り返しているうちに神経が鈍くなりドーパミンがでにくくなります。

ドーパミンがでにくくなった結果…

- 勉強が楽しい! 答えがわかった! うれしい!! と感じにくくなる。
- 勉強に達成感ややる気を感じられなくなり、勉強がただの作業になる。



**成績が伸び悩む**



さあ、夏休みという長い自由時間が近づいてきました。  
今一度ゲームやスマートフォンの使用について考えてみてくださいね。

# Thank you!

学校の環境整備について、学校公開でいらした方々からうれしい言葉をいただきました!

「清掃はよく行き届いていると感じました」

「とてもきれいです」「清潔で気持ちよい」

いつも皆さんが丁寧に清掃してくれているおかげです。ありがとう!!

毎日使う学校を大切にするためにも、皆さんが毎日を健康で快適に過ごすためにも、日々の清掃はとても大切です。7月には学校愛護デーや大掃除があります。これからもよろしくお願いします。

