



令和2年8月6日 関東第一高校 保健室

～生徒健康診断を実施しました～

7月15～17日の3日間にかけて、健康診断を実施しました。健康診断をお休みした生徒にはお知らせを渡しましたので、夏季休業期間中に病院を受診して結果を保健室に提出してください。よろしくお願いします。

!!! 熱中症注意報 !!!

気象庁の予報によると、今年は例年よりも暑い夏になるそうです。そこで注意したいのが「熱中症」です。熱中症は梅雨明けの7～8月がピークです。特に今年は外出自粛の影響で暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいといえます。また、コロナウイルスの感染対策としてマスクの着用が欠かせないこともあり、より一層気を付けなければなりません。厚生労働省が出している「新しい生活様式」では、屋外で人と十分な距離(少なくとも2メートル以上)が確保出来る場合はマスクを外してよいとされているので、上手に使用しましょう。

? 熱中症を予防するには?

喉が渇く前に飲む!

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



※寝不足や朝食欠食、体調不良の人熱中症になりやすいので注意してください。

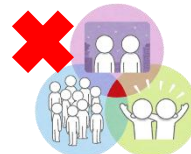
今年の夏休み…どう過ごす?



待ちに待った夏休み、今年はコロナウイルスの影響で今までとは違った夏休みになりそうですね。気を付けたいポイントをまとめました。

生活リズムを整える

長期休暇は生活リズムが乱れがちになります。夜更かししたり、ご飯を食べなかったりすると、夏バテになりやすく疲労が溜まってしまいます。休日もなるべく学校のとくと同じ起床・就寝時間や生活リズムを心がけましょう。



感染予防の習慣化

未だに感染拡大が続いているコロナウイルスですが、マスクの着用、手洗いや手指消毒、ソーシャルディスタンスを保つ等、皆さん一人一人が気を付けて行動すれば、感染リスクを減らすことができます。夏休みも継続的に実践していきましょう。

コロナウイルスについては、別紙資料をしっかりと読んでおいてください。

※保護者の皆様へ 夏季休業期間中においても、感染が判明した等の場合は学校へご連絡いただきますようお願い致します。



スマホやゲームの時間を決める

時間があると、ついつい触ってしまうのがスマホやゲーム。使用時間はコントロールできていますか? 使い過ぎは、眼精疲労や肩こり、不眠等、様々な症状が現れやすくなります。使用時間を決めて、勉強や軽い運動、読書、音楽を聴くなど、スマホやゲーム以外の時間をたくさん作りましょう。

「ゲーム障害」という新たな病

2019年5月、WHOが「ゲーム障害」を国際疾病として認定しました。

ゲーム障害の兆候として、①使用時間がかなり長くなった、②夜中まで続ける、③朝起きられない、④絶えず気にする、⑤他のことに興味を示さない、⑥注意すると激しく怒る、⑦使用時間や内容について嘘をつく、⑧課金が多い、これらの兆候が当てはまる場合はゲーム障害になる可能性が高いです。ゲーム障害は誰でも起こりうる病気です。夏休みは使用方法に注意して過ごしましょう。