



2021・7・13
 城南中 保健室
 文責・大間

1学期が終わりを迎えます。梅雨があけたらよいよ夏本番！
 感染予防をしながら、暑さ対策もしていく必要があります。
 夏休みは、規則正しい生活リズムを基本に、熱中症に注意しながら、引き続き、一人一人の予防行動を心掛けましょう。健康チェック表を配付しますので、毎日の体温測定と健康状態を記録しておきましょう。



まぎらわしい、その症状...



確実に予防できるのは熱中症です！

熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
 感染対策は
 忘れずに！

時々
 深呼吸

十分な距離をあけて！

屋外で
人と2m以上
 (十分な距離)
 離れている時

激しい運動は避けましょう
 のどが潤いていなくても
 こまめに水分補給をしましょう

マスクをしても
 熱中症になりそう...

..... (マスク着用時は)

激しい運動は避けましょう
 のどが潤いていなくても
 こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
 特に注意しましょう

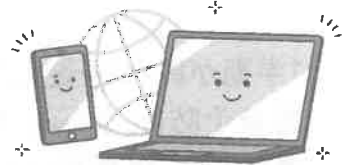
あなたは大丈夫？

ネットの使い方 自己チェック

ネットの使い方
なにゾーン？

SNSに書き込みをしたり、好きな動画を見たり…。ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方をうまくコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまう危険が…！

そこで、ふだんの使い方を一度チェックしてみましょう。あなたはどのゾーン？



😊 OKゾーン



ネットはちょっとした楽しみ

- 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- 決めた時間にはやめられる
- 周りの人に注意されたらやめられる

😐 グレーゾーン



利用が習慣に。やりすぎることも

- 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- 時間を決めても守れないことが時々ある
- 周りの人に注意されることが多い

😞 危険ゾーン



ネットが生活の中心

- 睡眠時間をけずってネットをしている
- 時間を決めてもいつも守れない
- ネットができないと、不安になったりイライラする

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

知っておこう
ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていても分かっていても、やめられなくなるのです。

依存「うつ」起「る」原因

食生活

スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになります。食欲がなくなって体重が落ちてしまうことも。



身だしなみ

ネットやゲームを優先すぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。



睡眠

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起こります。



心

ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなかったりします。



さらに… 毎日の生活にも影響が！

- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友だちとの会話が減り、上手につきあえなくなる

など…

夏休み中は、ネットを使う時間が増えやすいです。
時間を決めて、使い方には特に注意しましょう！