

# Smile



豊明市立沓掛中学校 保健室

いよいよ夏休みです。7月は雨が多かったですが、だんだん暑くなります。体力を消耗する時期です。栄養と睡眠をとって、夏を元気に過ごしましょう。



## <定期健康診断について>

定期健康診断の結果を配付しました。要受診の項目については、夏休みを利用して専門医の診察を受けて下さい。

身体測定の結果・肥満度も記載されています。中学生の時期は、身体の成長が著しい時期です。その分、エネルギーを多く使います。肥満度も確認し、栄養摂取について、過不足の無いよう意識しましょう。

自分の健康に興味を持ち、健康維持に努めましょう。



## 沓掛中学校の歯科検診の結果 (%)

	1年生	2年生	3年生	全国平均
むし歯が全く無い人	73.7	75.8	71.6	64.6
むし歯を治し終わっている人	14.6	17.4	21.4	20.4
治していないむし歯がある人	11.7	6.8	7.0	15.4

歯科検診の結果は、全員に通知されています。中学生は、ほとんどの歯が永久歯に生え替わっています。一生使う大切な歯です。むし歯は自然治癒することがないので、歯科医でしっかりケアしてもらいましょう。

## <夏休み中の熱中症対策について>



今年は、昨年と比べて夏休み前は、雨天が続き、気温が低い日が多かったのですが、気象庁の月間予想では、8月は暑くなる予想です。

7月中は、給食中に気温と湿度を放送で連絡しました。夏休み中は、自分で気温や湿度を確認し、部活動などで登校する前に備えをしましょう。

- ☆ 着替えやタオルを持参する。
- ☆ 登下校時は帽子を被る。  
(使用する帽子は華美でないもの。  
担任または部活動顧問に申し出る)
- ☆ 十分な水分を持参する。(スポーツ飲料可)
- ☆ 活動中、体調が悪くなったら、早めに先生に申し出る。  
(特に下校時に調子が悪い時は、無理をして一人で帰宅しない)



熱中症による死亡事故は94%が中高生、そのうちの92%がスポーツの場面においてです。(日本スポーツ振興センター調べ)

体力のある中高生は、自分の体調を過信しがちです。上記の備えをし、睡眠や栄養をしっかりとって、熱中症を予防しましょう。

## <エコキャップの回収について>

一学期のエコキャップの回収にご協力いただき、ありがとうございました！ 5月の回収キャンペーンで23kg、その後、PTAの方等の協力により18kg、合わせて41kg集まりました。ワクチン20人分に相当します。夏休みあけにも回収を行います。リサイクルと福祉について、考えを深め、中学生としてできることに取り組んでいきましょう。



## <ネット依存について>

(令和元年度 愛知県学校保健会総会

久里浜医療センターネット依存治療部門 三原聡子先生 講演より抜粋)

### ネット依存についてのチェック項目

	チェック
ネットやゲームのことで、頭がいっぱいになる	
長い時間、ネットやゲームをしないと満足できない	
ネットやゲームの時間を自分で減らすことができない	
他の問題が起きていても、ネットやゲームを続ける	
ネットやゲームが生活の中心になっている	



身体を使うスポーツは疲れるので、そんなに長時間続けられませんが、ゲームは長時間やり続けられます。腕を磨いたり、ゲーム内の賞金等を獲得したりするために長時間ゲームをする人がいます。

**ゲームをしている時 = 脳から快樂物質が出る**  
「楽しい気持ち」「いい気持ち」になる

いつもゲームをしていると、脳から快樂物質が出続けるため、  
「ゲームをしていないとイヤな気持ち」になる  
(イライラする。そわそわする)

イライラをやわらげるためにくり返し、ゲームをし続ける

このようくり返しで、ゲーム依存の脳になっていきます。

また、中学生は、友達とのつながりを強く求める傾向があり、メールやラインにはすぐに返信しないといけないと感じていたり、既読になっているのに返信がこないのは不安に感じたりする理由で、何度もスマホをチェックしたり、ネットの中でつながった人との関係を維持し続けるために、スマホやパソコンを手放せない状態になっていくことがあります。

### ネット依存によっておこりうる問題

からだ	運動不足・体力低下・栄養の偏り・肥満・視力低下
こころ	意欲低下・睡眠障害・昼夜逆転・ひきこもり
学業	遅刻、欠席の増加・授業中の居眠り・成績低下
対人関係	暴言、暴力の増加・友人関係の悪化、喪失

**みなさんの生活は、どうですか？自由な時間が取れる  
夏休み、ネットやゲームの利用の仕方に十分気をつけて  
有意義な時間を過ごして下さい。**

