



明日から夏休みです。今年の梅雨は、涼しい日が多く過ごしやすかったですね。その分、急に真夏日になった時には、体が暑さに慣れていないので、熱中症には十分気をつけてください。

夏休み中は、部活動やバイト、就職・進学への準備など、高校生としての限られた時間をぜひ有意義に使ってください。また、受診のすすめが出ている人は、夏休み中に受診・治療をお願いします！

受診状況と早期受診のすすめ



歯科

1年生 : 0 / 18人
2年生 : 3 / 21人
3年生 : 3 / 39人

★むし歯は放っておいても絶対に治りません。早く治療すれば、痛みも治療費も少なく済みますよ！

★学年が上がると受診勧告者の増加が目立ちます。歯肉炎も増えます。毎日の歯磨きを念入りにしましょう。

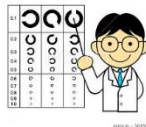


眼科

1年生 : 25 / 164人
2年生 : 15 / 170人
3年生 : 14 / 152人

★メガネの度は合っていますか？3年生は、車の免許を取る際は、両目でB以上見えていないとダメですよ！

★見えないまま生活していると、頭痛や肩こりの原因になったり、視力低下がすすんだりしてしまいます。



耳鼻科

1年生 : 4 / 16人
2年生 : 2 / 17人
3年生 : 0 / 6人

★鼻炎は、症状が治まっていれば大丈夫ですが、“耳垢”は自分の耳かきでは取れない可能性があります。聞こえにも関係するかもしれません。一度診てもらうと良いでしょう。



●特に… **1年生の心臓検診要二次検診の人**は夏休み中に必ず受診してください。日常生活や運動をするにあたり問題がないか、早めに診察してもらってください。2・3年生で心臓・腎臓の定期検査がある人も、夏休みを利用して忘れないようにしてください。

夏休み、気をつけたいこと4つ！



- ① **学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。**生活リズムは崩れるのはあつという間ですが、体内時計はすぐには戻らず時差ボケのようになってしまいます。二学期の始めに集中力がなく、やる気が出ない…なんてことがないように気をつけましょう。
- ② **SNS に頼りすぎず、友達を大切にしましょう。**高校時代の友達は貴重です。SNSを使う時は、画面の向こうに想像力を働かせて、楽しく便利に使ってください。直接遊んで、話すのが一番！面と向かって言えない事は、SNSでも言わない！

③ 熱中症

【原因】体温が上がり、皮膚の血管が拡張して血圧が下がって脳への血流量が減ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして起こります。気温や湿度が高い、風がない、日差しや照り返しが強い、急に気温が上がったときになりやすいです。

【症状】大量の汗、めまいやこむら返りなどの比較的軽症のものから、頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感などの中等症のもの、さらには意識障害や40度以上の高熱などの命にかかわるような重症のものまであります。

【対応・処置】涼しい場所に運び、衣服を緩め、水をかけたり濡れタオルを当てて風を送るなどして体を冷やします。また、水分と塩分を補給します。意識がないときはすぐに救急車を呼び、自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関を受診します。

【予防・気をつけたいこと】

- ・帽子をかぶって直射日光を避ける
- ・こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは塩分も）
- ・涼しい服装をする（吸水・速乾性に優れた素材、通気性のよいものなど）
- ・外での活動時には、途中で日陰で休憩をとる
- ・日頃から睡眠や栄養をとって、体調を整える



④ スマホの使い方で気をつけてほしいこと

●目への影響

長時間使用すると、目が疲れ、ドライアイや視力低下をまねく恐れがあります。また、近くの文字が読みにくなる老眼に似た症状が起ることもあります。



●睡眠への影響

スマホなどの電子機器から出るブルーライトをあびると、睡眠をうながすメラトニンというホルモンが出にくくなるため、眠りにつきにくくなることがあります。



●首や手への影響

同じ姿勢で使い続けると、本来は少しカーブしている首の骨がまっすぐになり、ストレートネックという状態になります。この状態では首の痛み、肩こり、頭痛などを起こしやすくなります。また、操作するときに親指を使うことが多いため、指を曲げたり伸ばしたりするときに痛くなることもあります。



●社会的スキル低下への影響

ほかの人と直接向きあうことなく、画面上だけでコミュニケーションをとり続けると、社会的スキルが低下するという研究結果があります。たとえば、だれかを簡単に傷つけたり、人の意見に流されたり、関心や感動が薄れたりするなどです。思いあたる人はいませんか？

＊夏休み中や、二学期が始まる時、心配な事や不安な事がある人は、相談しやすい友達・家族・先生に相談してください。大変なことを1人で抱え込まないで、学校にいつでも相談してくださいね！