

健康通信

平成30年6月
滝ノ水中学校

言葉は魔法



言葉は誰でも使える魔法と言えます。良い魔法にも、悪い魔法にもなる。人にほめられ、がんばったねと言われるとあたたかくなるし、逆に嫌いとか言われると心が傷つきます。きれいな花束のような素敵な贈り物にもなれば、心につきささるナイフにもなります。目には見えなくても、人を傷つける言葉は一生忘れないし、相手の心をポロポロにします。みなさんも思いやりのある優しい言葉の魔法使いになりましょう。

スマートフォンに時間を奪われていませんか？

昨日、あれもこれもできなかったのは、なぜ？

勉強中や食事中もスマートフォンが気になって手放せない



布団の中でも一晩中スマートフォンでゲームやネットをする

スマートフォンは、大変便利で何でもできる高性能のミニパソコンのようです。

ストレス解消・達成感を得るために・冒険を求めて・人とのコミュニケーションを求めて・喜びを得たい・友達をつくりたいといった気持ちから、ネットやゲーム等を続けていくうちに、次第にのめりこんでしまうことがあります。

ある習慣が行き過ぎて、その行動をコントロールするのが難しくなってしまった状態になると、様々な健康問題や社会的問題をひきおこすことがあります。これを「依存症」といい、脳の病気であるため、一度なってしまうと簡単に治すことができません。

スマートフォンやネットを使用するのに、免許も必要なければ、やりすぎや依存から守る仕組みも十分ではありません。スマートフォンの依存は家族や周囲の人達に分かりにくい、目立たないのが特徴です。夏休みなどの長期休暇中はネットやゲームに向かう時間も多くなりがちで、休みをきっかけに依存が深刻になるケースもあります。休み中の過ごし方やルールを作っておくことが大切です。

長時間の使用は、成長に影響！

「寝ない・食べない・運動しない」のは、絶対ダメ！！

臭いが気になる汗の対策

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面であかや皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗と臭いにこんな対策！

ぬれタオルで軽く吸い取る



乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。また臭い成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくと臭い対策にもなります。

汗を増やす



汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないです。汗腺を発達させるには、

- 運動と入浴で、ふだんから汗をか
- 冷房にあたりすぎない



こんな症状があったら、熱中症！？



クラクラする



だるくて力が入らない



汗が大量に出て体が熱い



手足がつる



気持ちが悪い



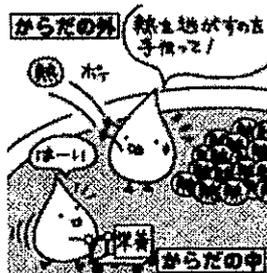
頭がががんとする



- ★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけてうちわであおいでもよい

- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

熱中症に水分補給！！



氷がない場合は、冷やしたペットボトル・ぬれタオルでOK。市販のジェルタイプのシートは冷やす効果はありません。

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろいろな症状が出てきます。ひどくなると、自分で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温調節ができなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。