



## 7・8月の保健目標

## 自主的な健康管理に努める

# 熱中症に嚴重注意！

6月下旬より毎日のように県内に熱中症警報が発令されています。これからが夏本番です。暑い中での学習、部活、東高祭準備となります。水筒を持参して早めの水分補給を心掛けましょう。

朝食の欠食や睡眠不足、疲れがたまった状態、体の具合がよくないときは特に要注意です。自身の健康管理に努め、熱中症の予防をしましょう。

**熱失神**

暑さによって血圧が低下、  
血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色

**熱中症**

こんな症状が  
あらわれたら注意!!

**熱疲労**

汗をたくさんかきすぎて  
脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い

**熱けいれん**

汗をかいて水分をとっても、  
塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクと  
けいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる

**熱射病**

暑さで体温が上がり、  
脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることが  
おかしい
- 反応がにぶい

## 「健康診断の結果のお知らせ」をPTA懇談で配布します

今年度の定期健康診断が全て終了しました。受診が必要な人には、既に個別にお知らせをしています。「健康診断の結果のお知らせ」を7月23日（月）～25日（水）のPTA 懇談で、担任の先生から配布予定です。自分の健康状態を知り、受診が必要な場合は、夏休みを利用して早めに受診しましょう。

受診（治療）が終了しましたら、結果をクラス担任まで提出してください。

## シリーズ3 スマホと健康

### 頸椎のカーブがなくなる「ストレートネック」

ストレートネックは、前傾姿勢を長く続けたことにより、頸椎本来の「S」字カーブが失われた状態。

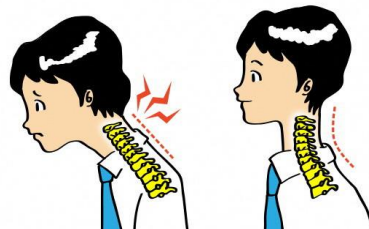
ストレートネックになると、体の10%もある頭の重みがまともにかかり、首周りにある筋肉や神経にも大きな負担を与えます。首周りへの負担は、筋肉の疲労となり、首や肩こりとして感じられます。放っておけば、咳をただけでも首に痛みが走るような状態になることもあります。

最も注意が必要なのが、スマートフォンやパソコンを使うときです。スマートフォン本体を顔の高さにあげて使用する、長時間の使用を避ける等で予防することができます。

6月に東高で教育実習をした先輩からメッセージをもらいましたので紹介します。

スマホ首の人

正常の人



「スマートフォンの画面の汚さ」・・・って皆さん知っていますか？

いろんな場面で触れる機会のあるスマホ、実は毎日電話していると当てている耳の方の頬っぺただけ、肌荒れをしたりして、実はあまり清潔なものではないです。

毎日使用している人が多いと思いますが、扱い方には要注意ですね・・・。

### スマホの使い方を考えよう！

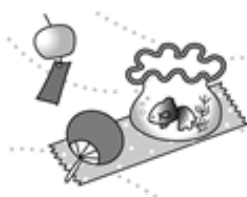
夜遅くまでスマホを触っていると目がさえてしまい寝れなくなり、睡眠不足になります。

私自身は12時を過ぎると、目覚まし時計をセットし、スマホは使いませんでした。授業中に勉強に集中するのか、寝るのか、夜中にスマホを使うのか寝るのかを考えて行動しましょう。考えたら誰でも分かることです。



## ～もうすぐ夏休み～

1学期おつかれさまでした。勉強に部活動に行事にと、目まぐるしくも充実した毎日だったのではないのでしょうか。もうすぐ夏休みがやってきますね。



部活で鍛える、計画的に勉強する、いろいろな計画を思い描いていることでしょう。夏休み、ここでちょっとだけ休憩して2学期を元気に迎えましょう。