

保健だより 7月

2025年7月8日
大阪市立三稜中学校
保健室

7月に入り、暑い日が続いています。熱中症にならないように生活リズムを整えて過ごしましょう。また熱中症予防には、水分補給が重要です。運動30分前に250~500ml、運動中は20分に1回・ひと口~200mlをゆっくり飲むと良いそうです。また、汗を短い間に大量にかいたときは、塩分も身体から抜けているので、そういう時はスポーツドリンクを飲みましょう。

夏バテ防止は自律神経が力ギ�

自律神経ってなに？

体中に張り巡らされた「末梢神経」は“体性神経”と“自律神経”に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

問題 どれが自律神経の働き？

A 暑くて汗をかく
B ペンを握る
C 口に入れた食べ物を噛む
D 食べ物を胃に送って消化する
E 心臓を動かす

答えは… A・D・E
どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体ではなくてはならない大切な機能です。

夏バテは自律神経の乱れから起こる！

暑さ 食欲がない おなかの調子が悪い
温度差 体の冷え
体がだるい ぱーっとする やる気が出ない
おなかの調子が悪い

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。

冷房で部屋を冷やすと外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。

☆こころの健康…オードリー・ヘップバーン☆

「美しい目が欲しいなら、人の良いところを探しなさい。

美しい唇が欲しいなら、やさしいことだけを話しなさい。

落ち着きが欲しいなら、自分はひとりではないということを胸に歩きなさい。」

☆免疫力アップの生活習慣:「メディアコントロールについて考えよう」☆

みなさんは、スマホやゲーム、テレビは1日どのくらい使っていますか？

さて中学生で、1日 5時間以上 ネットに「つながっている」時間の人はどのくらいいるでしょうか？

①20%くらい ②30%くらい ③40%くらい 答えは下にあります。

(出典: 令和5年度 青少年インターネット利用環境実態調査より)

これから夏休みに入り使用時間が増えると思います。スマホやゲーム、テレビは使い方をうまくコントロールできていないと依存症になる危険性があります。

スマホ依存度チェック

- 朝、目が覚めて寝転がったまま、SNSをチェックする
- 着信していないのに、スマホが振動した錯覚に陥る
- スマホを握ったまま眠ってしまう
- 食事中にスマホを見ていることが多い
- SNSに書き込むネタを作るため行動することがある
- もしSNSがなかったら、人間関係がなくなると感じる
- 友達と遊んでいるときでも、インスタなどが気になり、スマホをみてしまう

スマホ依存度チェックをしてみて、1つでも当てはまる人は使い方を見直しましょう。

スマホはとても便利な機械です。ですが使い方をコントロールできなければ、次々と新しい情報が流れてきて情報の洪水に流されてしまいます。自分の大切な人生の時間をネットサーフィンなどで無為に過ごすことのないように考えて使いましょう。

また、ネットで気をつけることについて載せています。



この機会に使い方を振り直りましょう。

投稿内容で「いいね」をもらっている人が多い（76.1%）、複数人で（73.1%）、写真（87.5%）、動画（94.1%）が多かった。その他の写真、音楽（79.9%）、文章（85.5%）、メール（80%）が最も多く含まれた。

筆者: ③ (正解39.7%)