

保健だより　夏休み号

保健委員会
2－4　徳永
2－5　田中
2－6　渡邊

夏休みが始まり、少し自由な時間が増えたと思いますが、みなさんはどのように過ごしていますか？長期の休みは生活習慣が乱れがちなので、早寝早起きを心がけて朝ごはんをしっかり食べましょう！冷たいものの飲み過ぎ食べ過ぎには要注意！

～～～～～救急救命法講習会について～～～～～

7月20日（火）に救急救命法講習会が行われました。参加者は先生方と運動部活動生徒の代表者です。託麻消防署より10名の講師に来ていただき、心肺蘇生法の説明を聞き、実技を行いました。



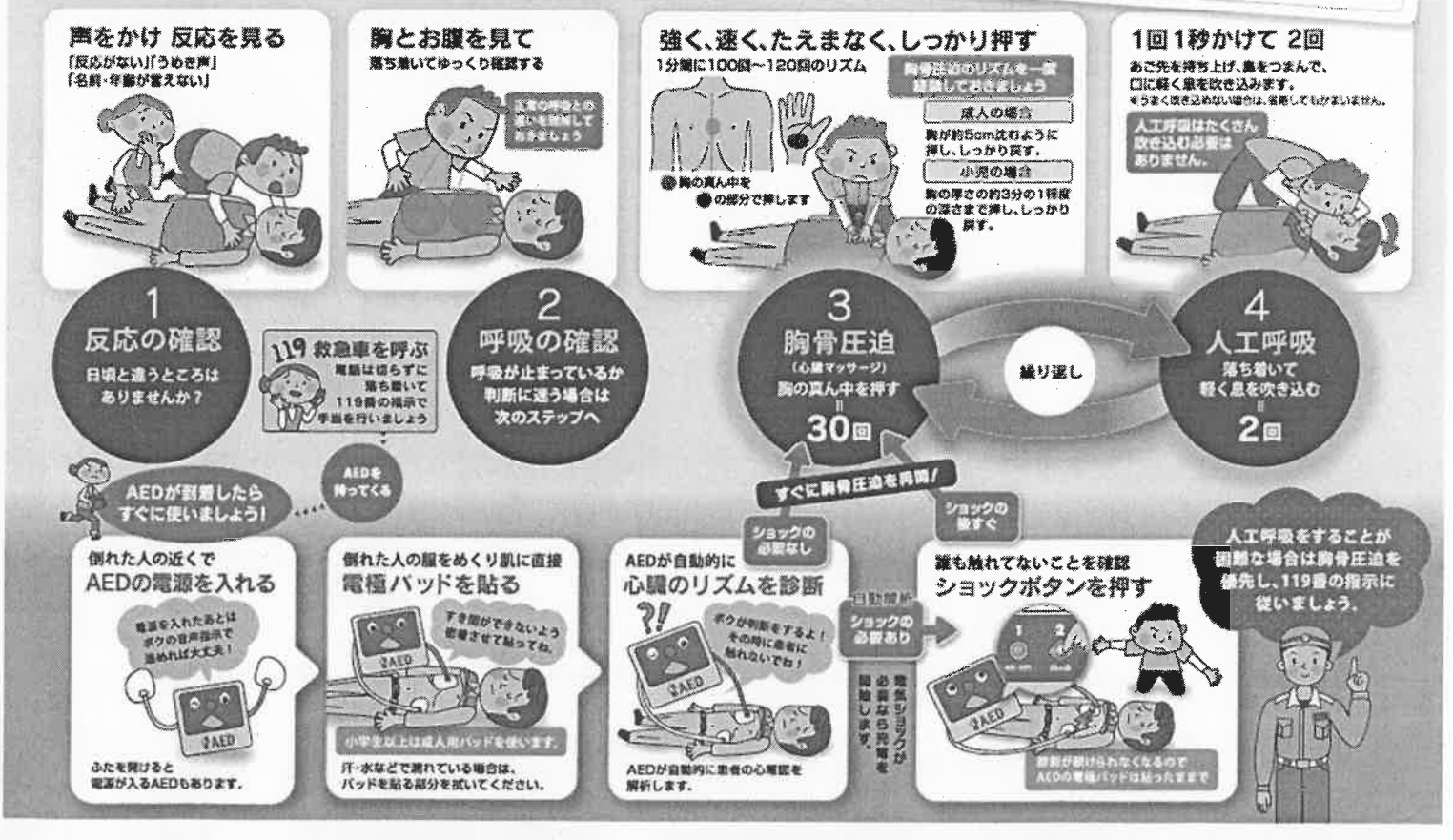


初めて救命法の研修に参加しました。まず、倒れていた人を見かけたら声をかけること、胸や背中の動きを見て息をしているかの判断、AED の使い方を学びました。今後もしそういう場面に遭遇したら積極的に救助したいと思います。

参加者　バスケットボール部主将　木崎礼惟

大切な命を守るための 手当の流れとポイント

学校やご家庭などあなたのまわりの人が突然倒れたら…
まずは落ち着いて、あわてずに、応急手当を行いましょう。
学校やご家庭で応急手当の練習・体験を行う場合は、次の点に注意してください。
●練習・体験を行う場合は、指導のできる人と一緒に行ってください。
●応急手当の実技の練習は、必ず人形（蘇生人形）を使ってください。
●胸骨圧迫（心臓マッサージ）のリズムはメトロノーム等を使って体験しましょう。



ネット・ゲーム依存

「はまっている」という状態から、人間関係や健康面に問題が生じても自分の意思ではコントロールがきかずネットやゲームに没頭し続け、日常生活に支障をきたすことを依存症と言います。
長期にわたる快感刺激が脳の報酬回路を不可逆的に変化させてしまうのが依存のメカニズムです。



診断の基準

1. ネット・ゲーム使用をコントロールできない
2. ネット・ゲーム使用を一番に優先してさせる
3. それによって社会生活に支障をきたす
   →この3つが12か月続くことが判断基準

依存を防ぐためのアドバイス

- お風呂はシャワーで済ませるのではなく一定時間湯船につかること
- 家庭内でこまめに体を動かすこと
- 料理やお菓子作りを家族と一緒に楽しむこと
- ネット・ゲーム以外の過ごし方を見つけること　など

＊よく耳にするブルーライトって　？？？

特別な光であるとか新しい現象というものではなく、普段の太陽や照明器具からも発せられている光のひとつです。また、目に近い距離で使用するデジタル機器ほど体への影響は強いです。

影響

ブルーライトはとても強い光なので、長時間見ることで目に負担がかかってしまいます。特に注意が必要なのが、スマホやゲーム機、テレビなどです。画面を見るためにはそのブルーライトを正面から見てしまうことになるので、より目への負担が大きいのです。子どもは大人より瞳が透き通っているので、ブルーライトの影響を受けやすく、目の疲れや生活リズムの崩れの原因になります。

症状

ドライアイや、目のかすみ、焦点が合わないなどの症状が現れます。悪化すると、肩こり、頭痛にもつながります。

対策

朝はカーテンを開けて、日中は屋外で活動し、夜間はブルーライトを避けるために電灯を暗くしたり、液晶画面を調光したりする方法があります。長時間ゲームやスマホを見るのも控えましょう。

やってみよう！私たちの生活リズムを守るために☆

1 身近なデジタル機器の使い方を見直す

・寝る前の２～３時間は使用しない。　・画面の光量を下げる。　・距離をとって見る　など

2 生活環境を整える

・夜は室内照明を暖色にする。　・ブルーライトカット眼鏡などをかける　など