



## メディアの使用はほどほどに…

**ネット依存**とは…生活に支障がでるほど SNS, ゲーム, 動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きているとわかっているにもかかわらず、やめられなくなるのです。

### 依存によって起こる変化

- ・昼夜が逆転 ・睡眠障害 ・睡眠不足
- ・イライラ ・やる気と集中力の低下
- ・成績の低下 ・友達関係の悪化 ・体力の低下
- ・食欲の低下 ・金銭感覚のマヒ など

## 使い方に気を付けよう

誰とでもすぐに連絡がとれるラインは、生活にかかせないツールになっていると思います。ですが、相手がどのような感情で送っているのかということがわかりにくいという面があります。自分はこんなつもりで送ったわけではないのに、受け取る相手によっては違う意味で伝わってしまうこともあります。この文書を相手が受け取ったら、どんな気持ちになるだろう…相手の気持ちを想像して、メールやラインを上手に利用してほしいです。一番は、顔を合わせてお話できるといいですね！



## 熱中症を予防しよう！

運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります。

### 熱中症の発症が多いのは

- ・7月下旬から8月上旬
- ・中学・高校の1、2年生
- ・野球、ラグビー、サッカー、剣道、柔道
- ・ランニングやダッシュの後

### 予防のために

- ・暑さに慣れないうちは無理をしない
- ・運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
- ・30分に1回の日陰での休憩
- ・汗をかいたら塩分も補給

1Lの水に1~2gの食塩

- ・冷たい水で水分補給
- ・暑い日、湿度の高い日、風の無い日は無理をしない

深部の体温を下げ、また体に早く吸収されます



### Q. 量が多いのはどちらでしょう？

- ① 人が1日に失う水分(成人の場合)
- ② ペットボトル(2ℓ)1本分の水



### A. ①人が1日に失う水分

汗, 尿などで1日2.5ℓもの水分が体から出ていきます。よく汗をかく夏はさらに出ていく水分が多くなるので、しっかり補給する必要があります。



### 水分補給のベストタイミングは…

- ・就寝前や起床後
- ・スポーツの前後と途中
- ・入浴前後



のどが渇いたと感じた場合は水分不足のサイン！

脱水が始まる前兆ですので、注意が必要です。できれば、このサインが出る前に水分をとることが望ましいです。



### 保護者の皆様へ 新型コロナウイルス感染症予防対策の徹底について(お願い)

夏休み中も、お子さんに風邪症状等の体調不良がある場合には、無理に部活動等へ参加させず休養に努めていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

また、夏休み中も毎日健康観察カードへの記入をお願いしております。お子さんの健康状態を確認していただき、保護者欄へのチェック(確認印)をお願いいたします。

健康観察カードについて…毎日検温と記録を忘れずに行ってください！提出は以下のとおりです。

### ★部活に参加する生徒

→参加時に毎回、顧問の先生へ提出

授業日に使用していた部活用の観察カード(緑)は、夏休み中は使いません。

### ★全生徒

→8月24日(水)登校日に回収します！