


保健室から夏休みの宿題です。

夏休みは、これまでの生活を振り返り、立て直す、大きなチャンス！
これまでにやり残したことがある人は、この休みを大いに活用しましょう。

夏休み中に受診を済ませよう



健康診断で疾病や異常の“疑い”があった生徒にお知らせを配布しました。放置してしまっている人は、「受診」もきちんと夏休みの計画に入れておいてくださいね。受診したら、結果の報告書を保健室に提出するものも忘れなく。

熱中症の予防と応急処置“FIRE”


熱中症は何より予防第一！

- 水分塩分補給こまめに。
- 体調が悪いとき運動×。
- 屋内でも油断しないで。
- 周りの人にも気配りを。

気をつけても熱中症になってしまったら…… ➡

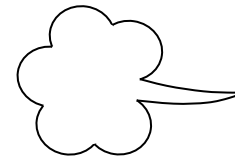
- F Fluid (水分補給)**
自分で飲めれば飲む。飲めなければ病院へ。
- I Icing (冷却)**
首筋・わきの下・足の付け根などを冷やす。
- R Rest (安静)**
涼しい場所で休む。
- E Emergency (119番)**
異常があれば救急車！

生活のリズムを崩さないように



生活が乱れがちな夏休み。特にこの2つのポイントを押さえて！

- 早寝早起きで睡眠時間をしっかり確保。一度夜型生活に慣れてしまうと元に戻すのは大変ですよ。
- 暑くて食欲がなくても、三度の食事は摂りましょう。冷たいものの摂り過ぎにも気をつけて。



たまには息抜きも

せっかくの長いお休み。勉強・部活・文化祭準備などなど、忙しいと思いますが、リフレッシュ&リラックスできるような“自分の時間”も上手につくるといいですね。自分のやりたいことを思いっきりやるためにも心と体のメンテナンスは大切です。

夏休みを有意義に過ごし、9月3日には皆さん元気に会いましょう！(・̀・)

最近の“ゲーム”に関するニュースをピックアップ!

ニュース・その1 国体に「eスポーツ」参戦

eスポーツ（エレクトロニック・スポーツ）とは、コンピュータゲームを使ったスポーツ・競技のことです。

2019年に茨城県で開かれる「いきいき茨城ゆめ国体（第74回国民体育大会）」で、文化プログラムとしてサッカーゲーム等の競技会が実施される予定になっています。都道府県対抗eスポーツ大会は、全国で初の試みです。



eスポーツを巡っては、Jリーグが今年初めての国内大会を開催したり、IOC（国際オリンピック委員会）がオリンピック競技化に向けて検討を行うと発表したり、近年様々な動きを見せています。また、8月から始まるアジア版オリンピック「アジア競技大会」のデモンストレーション競技として開催されるeスポーツ大会の本戦に、日本代表選手3名の出場が決まったことも発表されています。

ニュース・その2 「ゲーム障害（ゲーム依存症）」病気として認定

世界保健機関（WHO）は6月、ゲームに没頭し生活や健康に深刻な支障が出るゲーム依存症を「ゲーム障害」として国際疾病分類（ICD）の改訂案に加えました。



- ゲームをする時間などを自分でコントロールできない
- ゲーム以外の出来事や関心事の優先度が低くなる
- 日常生活に支障をきたしてもゲームを優先する



こうした行動パターンが、日常の生活を送る上で重大な障害となる状態が12カ月以上続くと「ゲーム障害」（深刻な場合には、より短期でも診断）

厚生労働省の推計によると、ネット依存症の疑いがある日本の中高生は約52万人。その中で最も多いのは、ゲームへの依存とのこと。みなさんは大丈夫ですか？

..... みなさんは“ゲーム”についてどのように考えますか?

スマートフォンを だだだ使っちゃう 理由はなに?

- 友だちを失くしたくないから?
- すぐに反応しないと相手に悪いから?
- 話題についていけないから?
- 次々とクリアする(ゲームの)目標があるから?
- (ゲームの)対戦相手が待っているから?



でも、こんな**リスク**もあるよね



スマートフォンは、上手に使えば生活に役立つ道具です。でも囚われてしまうと、生活にいろいろな悪影響が出てきます。

費やしている時間と理由に問題があると思った人は、自分なりのルールを決めることから始めよう。

