

すこやか



令和5年7月4日
三鷹中央学園
三鷹市立第四中学校
(保健室：吉野)



梅雨空と晴れ間が交互にきて蒸し暑い毎日が続いていますが、体育プール後のさっぱりとした顔を見て、初夏を感じます。一見、涼やかなプールや屋内でも熱中症の危険はあります。十分な睡眠と朝食をとって、水筒を持参し、こまめに水分補給を習慣化して過ごしましょう。10日の生徒朝礼で、3年生保健委員から熱中症予防と対応の啓発発表をします。健康で安全に学校生活を送る知識を得て、セルフケアを身につけましょう。

2年生 薬物乱用防止教室を実施しました

6月26日、学校薬剤師の横山麻子さんが来校し、体育館で実施しました。「それってホント？事例でみる薬物乱用」(公益法人麻薬・覚せい剤乱用防止センター)のDVDを見て、犯罪となる違法薬物の乱用について学びました。

また、市販薬や医師の処方薬でも用法・用量を守らない服薬も薬物乱用にあたり、脳にダメージを与えるだけでなく、肝臓や腎臓など内臓の病気にもかかることを学びました。話を聞きながら、静かにワークシートに細かく書き留めていたので横山薬剤師さんも感心していました。2学期に「保健」の授業でも薬物依存について再度学習します。今回の専門的な情報や知識を記憶して、将来、誘惑があっても踏みとどまってほしいです。

最後に養護から薬物依存症以外の身近な依存症の話をしました。その中でネット・ゲーム依存の兆候の簡単なチェックをしました。自己コントロールできない依存症という状態になってしまうと、薬物依存症と類似した問題が起きて、体や心を壊し、家族に迷惑をかけて、社会的信用も失うことになりかねません。やりすぎかな？ネット・ゲーム依存の傾向があるかも!?と思ったら、さらに詳細な「ネット・ゲーム依存チェック」をネット検索し、実施してみるとより一層、現状が把握できます。早期に自分の行動を振り返り、見直すことが大事です。

ネット依存の兆候

- 使用時間がかなり長くなった
- 夜中まで続ける
- 朝おきられない
- ネットにより成績が下がった
- ほかにことに興味を示さない
- 絶えず気にする
- 使用時間や内容などについて嘘をつく
- 注意すると激しく怒る

薬物依存症 ↔ ネット・ゲーム依存症 類似点

- **体や心の問題**
 - ・低栄養 ・体力低下 ・骨密度低下 ・睡眠障害
 - ・感情をコントロールできない ・うつ状態
- **家族的 社会的問題**
 - ・家族関係の悪化 ・遅刻 ・不登校 ・成績不振 ・退学

依存症かも？と思ったら

- 注意することでやめることができれば、あまり問題ない
- 医学的な診断基準を満たす場合を「依存症」
- 「コントロールできない」ということが「症状」
- 意志の弱さや性格の問題ではない
- **必要なのは、適切な支援や治療を受けること**



【引用・参考文献】
久里浜医療センター院長
樋口 進
“NHK健康チャンネル「ネット依存症とは？健康や社会性への影響、原因、検査、治療法について”
https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_367.html

真夏の日なたは50℃!?

「暑い…。ちょっと木陰で休憩しよう」
「ふう～。木陰は涼しいなあ」

みなさんも、こんな風を感じたことはありませんか？ でも実は、日なたと日陰の気温にはほとんど差がありません。

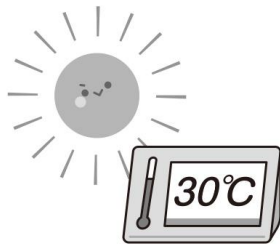
真夏の日なたでは、気温が30℃でも、地面の温度は50℃にもなることがあります。日なたでは高温の地面からの熱も受け取るため、暑く感じるのです。



このときに受け取る熱量は、なんと「6畳程度の部屋で10台の電気ストーブを使っている」ときの熱量に相当するそうです！

一方、日陰では地面の温度が気温と同じくらいなので、涼しく感じるのです。

違うのは“地面の温度” ●●●●●●●●



熱中症 & 汗臭さ 対策に! “濡れタオル” で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか？

濡れタオル



乾いたタオル

実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。



日焼けは やけど です

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

こんなときは病院へ



- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。

日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

