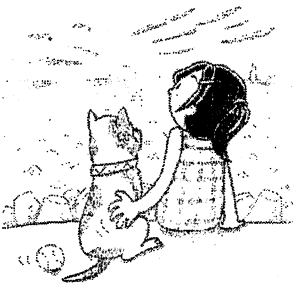


# ほけんだより 8月

今日から二学期がスタートします。今年の夏は例年より猛暑日が続きました。また、台風や大雨と気候の変動が激しい夏休みでした。不安定な天候は自律神経に影響するため、皆さんの体調が崩れていないかとても心配です。



これから始まる2学期は、進路活動を控えている生徒はもちろん、皆さんにとって大切な時期です。生活リズムを整え体調管理をしっかり行っていきましょう。

成年年齢が18歳に引き下げられましたが、喫煙や飲酒はこれまで通り20歳未満の者は禁止となっています。

夏休みに入り解放的な気分になった人も多いでしょう。ついつい、危険なことやトラブルに巻き込まれるようなことはありませんでしたか？

高校生に身近な危険と言えば、飲酒です。

## 【 高 校 生 が 飲 酒 す る リ ス ク 】

### ① 自分がお酒を飲める体質か飲めない体質かわかっていない

気づいたら飲み過ぎてしまい、急性アルコール中毒という命に関わる状態になってしまう危険があります。

### ② 中高生など発達途上にある体は、お酒(アルコール類)が体に及ぼす害を受けやすい

大人の場合は20年以上かかって脳の細胞が縮まったり、肝臓が固くなりますが、中高生はそれが数年で起こる可能性があります。アルコール依存症も同様とされています。

## ネットやSNS依存に今一度注意しましょう

SNSに書き込みをしたり、好きな動画を見たり……。ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方をうまくコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまうネット依存に陥ってしまうことがあります。

### 【依存によって起こる日常の変化】

**食生活** スマホから手を離せず、食事がおろそかになり、食欲もなくなり体力が落ちてしまうことも。

**睡眠** 深夜までネットなどしているため、寝不足になったり、昼夜逆転の生活に。

疲れが取れず体調不良により学校生活に支障をきたすことも。

**身だしなみ** ネットやゲームを優先しすぎて、お風呂に入ることや、食後の歯磨きが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。

**メンタル** ネットに熱中しているときは楽しいですが、それ以外のことにやる気が出ず、集中できなかつたりします。また、ネットの中でのコミュニケーションのトラブルも起こることがあります。

以上のような支障が出ている場合には、ネットの使い方を見直しましょう。



### 夏の汗腺対策

日本の夏は高温多湿で、まだまだ熱中症にも警戒が必要ですが、汗をかきやすくしかも乾きにくい、特に性ホルモン分泌が活発になってくる思春期以降は、アポクリン汗腺の働きを活発にし、体もべたついて不快になります。次のことに注意して生活を送りましょう。

- ・食生活の改善(高カロリー高脂肪食より大豆製品が良い)
- ・ストレスを溜めない(ストレスがかかると、交感神経優位になり汗をかきやすくなる。)
- ・毎日入浴して、身体を清潔に保つ。