



水工西高校  
保健室

## もうすぐ夏休み！！病院受診は済みましたか？

4月に健康診断が終わった後、受診が必要な人には「受診勧告書(ピンクの紙)」を渡しました。  
 普段は学校や部活で忙しい人も、夏休みの時間のある時は、病院受診のチャンスです！！  
 しっかり治療を済ませて、2学期を気持ちよくスタートしましょう。  
 (受診した人はピンクの紙を学校に提出してくださいね)

★ 学年別 受診状況 ★ 受診した人 / 受診が必要な人

	1年	2年	3年
歯科	1人/20人	2人/13人	1人/21人
尿検査	0人/5人		0人/1人
心電図	0人/2人		
視力	4人/26人	1人/13人	2人/19人
眼科	0人/1人	5人/9人	1人/6人
耳鼻科	0人/1人		

## 夏場に気になるニオイ...

僕、私、汗ワサイも...

汗をかくことが増えるこの季節「汗=くさい」というイメージはありませんか？  
 実は汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭です。  
 汗臭くなるのは、皮膚の表面で「あか」や「皮脂」と混ざって雑菌が増えるからなんです。

### 脱・汗ワサイ人 (になるためにすべきこと...)

#### ① 肌着(シャツやキャミソール)を着る

暑いからといって、男子は裸に女子は下着にワイシャツやTシャツなどを直接着ていませんか？  
 肌着は汗を吸い取って蒸発させ、乾くときに体温を下げてくれる。つまり肌着を着ていた方が涼しいのです！  
 また肌着は体から出る汗や汚れも吸い取ってくれるので、汗のニオイ対策にもなります！

#### ② 汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺(汗を出す毛穴)が発達した人の汗のほうが臭くないのです！  
 汗腺を発達させるには「運動や入浴で普段から汗をかくようにする」「冷房に当たりすぎない」生活を。

#### ③ ぬれタオルで軽く吸い取る

汗をかいた時、乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発するときには体温を下げるので、ぬれタオルでそっと吸い取り、皮膚を湿らすと汗は蒸発しやすく、体温も下がるので汗も止まります。  
 またニオイ成分は水に溶けやすいので、ニオイ対策にもなり一石二鳥。

→ 裏面へ

# スマホやタブレットの長時間使用に注意

もうすぐ夏休み、これからお家で過ごす時間が増えると、スマホやタブレット、ゲームなどを使用する時間も長くなります。スマホやタブレットの長時間の使用は「ドライアイ」や「視力低下」につながるだけではなく、首や肩にも負担がかかっていることを、みなさん知っていましたか？

## ストレートネックについて

ひとの頭は**体重の約10%**の重さがあります。(例：体重50kgの人だと、頭の重さは5kg)

正常時



ストレートネック?



体はその頭を支えるために首や背の骨のつながりをカーブさせ、重さを分散させています。しかしスマホなどを見るときは、前かがみの姿勢になることで、左の絵のように首のカーブがまっすぐになったり、猫背になったりすることで首への負担が増えます。このような首の状態を「ストレートネック」といいます。

0度：4～5kg



15度：12kg



30度：18kg



45度：22kg



60度：27kg



頭が前かがみになるにつれ首への負担が増えていきます。  
ひどい場合では首に27kg乗せているのと同じ重さになります。

みなさんも自分の姿勢を見直して、スマホ等とうまく付き合っていけるようにしよう。

## ゲーム障害(ゲーム依存症)について

ゲームなどのやり過ぎで、生活や健康に深刻な影響が生じる「ゲーム障害(ゲーム依存症)」が精神の病気のひとつに加わりました。

こんな症状ありませんか？

- ゲームをする時間や回数を自分でコントロールできない。
- ゲーム以外のことに対して関心がなくなり、ゲームを優先してしまう。
- ゲーム中心の生活が1年以上にわたる。

このような症状があれば、「ゲーム障害(ゲーム依存症)」かもしれません・・・

中高生では、**52万人**もの人がゲーム障害(ゲーム依存症)になっているとされています。

ゲーム障害(ゲーム依存症)になるとどうなるの？

- ゲームに熱中し過ぎて、社会生活が送れなくなる。(例：不登校、引きこもりなど)
  - 健全な対人関係が築きにくくなる。(例：過激な描写や戦闘ゲームで性格や言葉遣いが荒くなるなど)
  - 将来うつ病のリスクが高くなる
- などの悪影響が出てきます。

最近明らかになった病気なので治療体制も整備できていません。

依存症になる前に、ゲームとの付き合い方を考えて、有意義な時間の使い方をしましょう。