

# Health 夏休み

令和2年7月 夏休み  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

1学期が始まり、約2か月が経ちました。今年の1学期はどうでしたか？

8月1日から16日まで夏休みとなります。この世界には、**実際に体感しないとわからない・気付かないことがあるので**この夏休みの時間を利用して、自分の興味があることについて**ホンモノ(=リアル)の体験**をしてほしいと思っています。**ホンモノの体験**を繰り返すことによって、**自分への自信**が深まります。この**自信**は、いつか**自分の武器**となります。**武器**は、誰にも負けない**自分の強み**です。みなさんにとって、素敵な夏休みになりますように。



## 保健室でのひとコマ

保健室に来室したみなさんと話していると、「スマホの通知で出てきたスクリーンタイムが6時間を超えていてびっくりした」という会話になりました。スクリーンタイムってなに！？確かに見たことはあるけど…。気にしたことはないな。と思い、調べてみました。

スクリーンタイムとは、自分がアプリやWebサイトなどに、どの程度の時間を費やしているかを把握することができる機能のこと。(1日・1週間単位で比較可能。アプリを起動させた回数なども確認できるものもあり)



スマホやタブレットは、今の時代には欠かせないとても便利なツールです。勉強などにも大活躍します。現代社会では、このツールを使いこなせないといけないうわれいっています。自分では使いこなせているつもりでも、



実はそうではない場合もあるのです。このツールは、使い方次第で便利な道具にもなるし、人を傷つける凶器にもなります。YouTubeやSNSなど閲覧して、**自分がやったつもり・見たつもり**

**り・体験したつもり**になっていませんか？自分で**ホンモノの体験**をしてみると**違う世界が広がっている**かもしれません。ネットでの正しい情報かどうかを自分で見極めてください。

また、この機会にスクリーンタイムなどを活用して、今一度使い方を考えてみてください。

キーワードは「**使いこなす**」です。



## 熱中症を疑う症状の場合

身体に力が入らない、手足の痙攣・しびれ  
めまい、吐き気、気分不良、頭痛、体が熱い、気分不良など

① 意識はある？

YES ↓

涼しいところで服をゆるめて 身体を冷やす！

NO



② 自分で水分は取れる？

YES ↓

水分(塩分)補給をして20~30分様子を見る

NO



③ 症状はよくなった？

YES ↓

十分休んで回復してから複数で帰宅(お迎え)

NO

## 自分のこころの声に耳を傾けよう

みなさんの臨機応変な対応のおかげもあって、無事に1学期を終えることができました。イレギュラーなことがたくさん起こり、いろいろなことに対応したので、少し心が疲れている人もいらっしゃるかもしれません。まずは、自分のこころに耳を傾けてください。

そして、このお休みの間に少しリフレッシュしてみませんか？簡単にできることから始めてみましょう！

・自分のすべてを肯定する(自分の気持ちを受け止める)

・疲れた理由を書き出してみる

・趣味や好きなことに打ち込む

・からだを動かしてみる

・音楽を聴く・奏でる

・親しい人と話をする(話を聞いてもらう)

・お風呂にゆっくり浸かって、その後ぐっすり寝る

・栄養バランスのよい食事をとる

