

保健だよ！8月

鹿嶋市立大野中学校
保健室
令和7年8月1日

その症状、夏バテかも…?

気温が高い日が続いていると、「なんだかだるい」「食欲がない」といった症状が出ることがあります。もしかしたら、それ夏バテの症状かもしれません。



夏バテにならない環境をつくらう!

夏バテは、生活に気を付けることで防止することができます。

温度のムラをなくすために
風向きを工夫しよう!



睡眠不足にならないように
たっぷり寝よう!



適度な運動で
体を暑さに慣らそう!



朝食から
栄養・水分を
補給しよう!



熱中症予防にも
こまめに水分補給は大切!



じつは夏休みって…

「ゲーム障害」になりやすいんです…

みなさんは、ゲーム機器やスマホを、毎日どのくらい使っていますか? 2019年5月に世界保健機関 (WHO) は「ゲーム障害」を正式に病気として認定しました。夏休みは生活リズムが崩れやすいため、ゲーム障害になりやすい危険があります。こんなことはありませんか?



ほかにも、こんな症状があったら要注意です!

- ① ゲームの時間や頻度を自分でコントロールできない
- ② 日常生活よりもゲームを優先してしまう
- ③ 人間関係・日常生活・健康状態に問題が起きて、ゲームをやめられない

「夏休みだからいいかな?」と考えて生活リズムが崩れると体内時計も崩れ、体調や成長面に悪影響がでることがあります。また、こうした生活をもとのリズムに戻すのはかなり大変。夏休み中も生活リズムが崩れないように気を付けてください!



ゲーム障害にならないように「自分のルール」を決めよう!



ゲームにコントロールされないようにしましょう

ゲームと正しく付き合うためのルール

- 使う時間を決めよう
- 寝る時間を決めて、それより遅い時間は使わない
- 課金はしない
- ゲームのほかにも、楽しめることを見つける

ベッドの中では使わない。

一度、お金をかけてしまうと、やめにくくなります。課金はしないと決めましょう!