

笑顔保健だより

矢掛中学校 保健室 令和7年7・8月

保健目標
夏の健康管理に努めよう！
疾病の治療をしよう！



健康診断で治療が必要
と言われた人は、夏休み
の間に病院受診・治療を
済ませておきましょう！



夏休みが目前となりました。「あれもしたい、これもしたい」と休みの計画が進んでいる人もいるのではないのでしょうか。普段出来ないようなことに、ぜひチャレンジしてみてください。もしかしたら、「ずっとゲームしたり、動画を見たりしたい」、「なんにもしたくない」と思っている人もいるかもしれません。どちらも同じように時間は過ぎていきます。どうか、「朝起きて朝日を浴び、朝ご飯を食べる」ということから始め、メリハリのある生活を心がけてください。そして、新学期に元気な姿が見られることを楽しみにしています。



この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる

暑いといつエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとみましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散したんだけど、訴えられた。

簡単な作業で10万円。誰でもOK！と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかぬうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。

汗でわかる!? あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗	悪い汗
●小粒でサラサラ	●大粒でベトベト
●においが少ない	●においが強い
●乾きやすい	●乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- ☑ 軽い運動をする
- ☑ お風呂では湯船に浸かる
- ☑ 冷房の温度を下げすぎない など

6月26日、2年生を対象に性教育講演会がありました。『いのちのボタン』と題して、ミントハウスの助産師 東森二三子さんから話を伺いました。

いじめや自殺で多くの人が命を落としていること、SOSを出すことの大切さ、思春期とは、男女の考え方、デートDV、LGBTQ、受精の仕組みと胎児の成長過程、それらをふまえたボタン中継者としての命であること等をお話してくださいました。

生徒達は話を聞いて、命の大切さについて真摯に受け止めて考えていました。東森先生の「名前は、親からの最初のラブレター」という言葉に、生徒達は、おうちの人への感謝の気持ちが大きくなったようでした。



自分の安全と将来を守るために



注意



ネットトラブル

実際にあった！ / トラブル事例

自由な時間の多い夏休みは、普段よりもSNSやオンラインゲームなどメディアを使う機会が多くなるかもしれませんが、これらは友だちや同じ趣味の仲間とコミュニケーションをとれる楽しいツールですが、同時にリスクもあります。自分の身を危険にさらさないためにも、ネットトラブルを回避する方法を知っておきましょう。

事例1

オンラインゲームで知り合った人。心を開いていたのに…



ネ

ットを介した未成年への性加害者の半数近くが、性別や年齢を偽って近づくといわれます。アカウントの情報やオンライン上でのやり取りだけでは、相手が信頼できる人物かどうかはわかりません。基本的には会わない、もし会う場合も、時間や場所はこちらで指定し、保護者にも必ず伝えてください。個人情報も明かさないように。

事例2

投稿した写真に写りこんだ情報から自宅を特定された



S

NSで食べたものや行った場所をシェアする人も多いと思います。しかし、写真は自宅や学校など、生活圏の情報が写りこんでしまうことがあります。写真に写りこんだゴミ収集日カレンダーから自宅や学校が特定されたという事件もあります。投稿前に見直すのはもちろん、位置情報をオフにする、非公開設定にするなど細心の注意を。

事例3

憂さ晴らしにネットで悪口を書き込んだら、家に警察が



一

時の腹いせや冗談のつもりでも、投稿内容が極端だったり攻撃的であったりすると、脅迫や犯行予告とみなされる可能性があります。相手を傷つけるだけでなく、名誉棄損や脅迫罪などの罪に問われ、あなた自身の将来に傷がつく可能性も。ストレスがたまっている時はネットから離れ、他のことで気分転換を図るようにしましょう。

「自分は大丈夫」という都合の良い解釈は捨てること。

ネット上の投稿・コミュニケーションは、いつも「万が一」を想定して慎重に！