

保健だより

令和8年7月17日
京丹後市立
久美浜中学校
保 健 室

夏を元気に乗り切ろう！

非常に暑い1学期でしたが、部活動や大会など、暑さに負けずによく頑張っていましたね。

夏休み中もさらに猛暑が続くと思われます。こまめな水分・塩分の補給はもちろん、栄養をしっかりととり、夜は早く寝るなど、毎日の健康管理を心がけて熱中症の予防に努めましょう。

海の事故や交通事故などにも気をつけて、健康で安全な夏休みを過ごしましょう。



保護者の方へ

今日、『健康の記録』を配付しました。

1学期に行った健康診断の結果がまとめてあります。ご確認ください。

- ◎歯科、内科、耳鼻科、視力、検尿、心臓などの検診の結果、受診が必要な人で、まだ受診していない人は、夏休みを利用して受診しましょう。
- ◎受診されましたら、「受診報告書」を学校に提出してください。
- ◎検診結果などについて、何かご質問や連絡事項などありましたらご連絡ください。

7つのまちがいさがし

保健室前にも貼ってあります。(答えも)



《1学期の健康教育より》

1年

「ネット・ゲーム依存と健康（7月16日実施）」

ネット・ゲーム依存が心身に及ぼす影響や、依存のしくみについて学習しました。また、「インターネット依存度テスト」を実施して自分の依存度を確認し、ネット・ゲーム依存にならないための方法について考えました。

たとえば・・・

- 1 時間を決めて使う
- 2 使わない時は電源を切る
- 3 スマホはリビングに置く
- 4 完全に使わない日を定める
- 5 必要なSNS以外は退会する
- 6 通知機能をオフにする

自分から意識をしてパソコンやスマホからはなれ、自分と向き合おう

（生徒の感想より）

- ・思ったより依存していてやばいと思った。手元に常に携帯がないと携帯のことを考えてしまうから、少し距離をおかないと体にいろんな害が出てしまうことを知った。

（生徒の感想より）

- ・ネット依存にならないために、ルールを決めてネットを上手に使えるようにしたいと思った。夏休みに入っても、ネットを使いすぎないで過ごせるようにしたい。

2年

「知る・考える お酒と健康」（7月14日実施）

20歳未満の者がお酒を飲んではいけない理由

アルコールを分解する仕組みが未熟なため、体への様々な影響が大きくなります。

- ・脳の発達への影響
- ・成長障害
- ・性機能の障害
- ・アルコール中毒の危険性
- ・その他（肝臓などの障害）

☆このため、20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。

授業の中でパッチテストをして、体内でアルコールを分解する力が強いかわ弱いかを調べました。この体質は大人になっても変わらないため、「弱い」と出た人は、大人になっても無理にお酒を飲まない方がいいということになります。

もちろん、「強い」と出た人も、今はまだアルコールを分解する力ができていないため、20歳になるまでお酒は飲めません。大人になってからも「適正飲酒」で飲みすぎないようにしましょう。



（生徒の感想より）

- ・20才になるまでは、誰に誘われてもきっぱり断って飲まないようにする。実験で自分はアルコールを分解する力が将来的にはありそうな結果だったけど、いつか飲むことがあっても、飲みすぎずに適正飲酒できるようにしたい。

3年

「助産師講話」（7月16日実施）

弥栄病院助産師の田末かつ江様に、『性の学習～自分も相手も大切にするために～』というテーマでお話をいただきました。

交際についての話から、妊娠や性感染症の予防に至るまで、現場の助産師さんからお話をいただき、未来の自分を守るために、自分も相手も大切にすることを学びました。



（生徒の感想より）

- ・今まで、性についての話は自分にとって遠い誰かの話だと思っていただけ、今日のお話を聞いて、自分事として捉えることができました。若い年齢で妊娠することは大きなリスクを伴うこと、避妊も100%ではないし、心と体に大きな傷を残すこと、性感染症の危険性についても理解することができました。また、正しい付き合い方・人との関わり方も学び、「付き合う」とは、自分の気持ちも相手の気持ちも尊重することだと思いました。いつか自分が大切に思える人ができたとき、今日学んだことを思い出して関わっていきたいです。