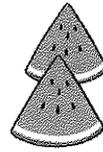


保健だより 夏休み号



令和7年7月16日
西ノ岡中学校
保健室

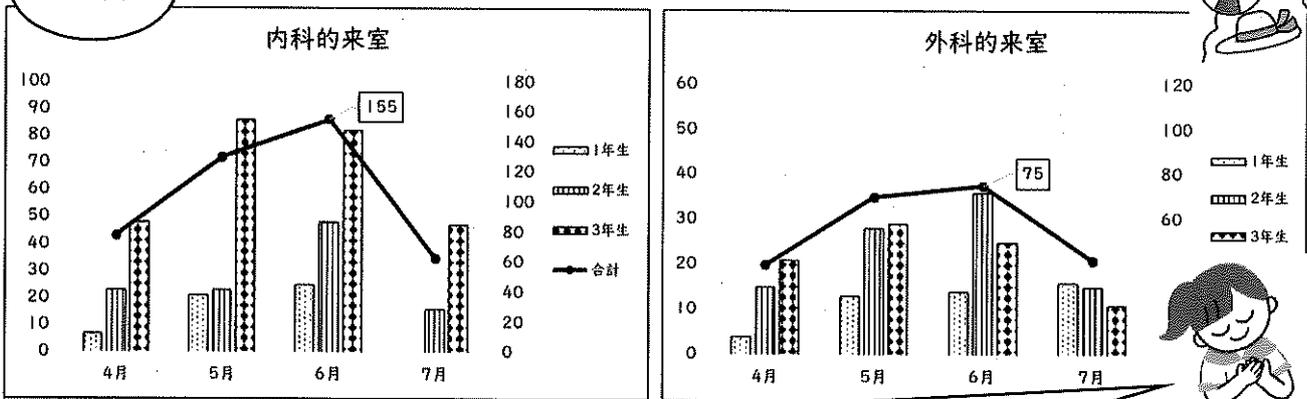
8/10 健康ハートの日



いよいよ明後日は1学期の終業式です。1年生は、中学生として慣れない登下校から始まり授業や部活動など様々なことが初めて尽くした1学期でしたね。2年生は先輩として、後輩を引っ張りつつ、自分なりに頑張っている姿を多く見ることができました。3年生は、最高学年として、夏の大会に向けて暑い中、自分達で決めた目標に向かって軌道修正をしながら、一生懸命に頑張っていたり、進路に向けて学習励んだりしていましたね。夏休みはあっという間です。夜更かしや SNS、ゲームはほどほどに…夏休みを楽しんでくださいね。

1学期

保健室に 570名(延べ 644 名)の来室がありました!



GW 明けから暑い日や湿度が高い日が多くなり、それに比例して体調不良を訴える人が増加し始めました。6月が最も来室が多い月になりました。内科では体調不良だけではなく、自身の心身上の悩みや人間関係などの相談が多くありました。中学生はからだも心も大きく成長し、**揺れ動く時期**です。「**不安**」や「**緊張**」、「**イライラ**」などの**精神的な症状**は、「**頭痛**」や「**腹痛**」などの**身体的な症状**として現れることがあります。これは**からだの SOS**です。「**なんだかからだがかたまり、元気が出ない**」と感じたときは、そのまま放置せず、保健室に相談してください。どうしたらよいか一緒に悩み、考えましょう。



まちがいがし

水分補給はちびちび飲みがおすすめ

水分補給は、一度にガツと大量に飲むのではなく、こまめに飲む「ちびちび飲み」がおすすめ。これなら、「のどが渇いたな」と感じる前に、適切に水分を摂ることができます。30分に1回、小さめのコップ半分くらいの水(75ml)を摂るとよいそうです。また、寝ている間に汗をかくので、起床時も水分補給をしましょう。

… 夏休み中の部活動について …
朝食欠食や睡眠不足は思わぬけがが発生します! からだのコンディションを整えて参加するようにしよう!

自分の安全と将来を守るために

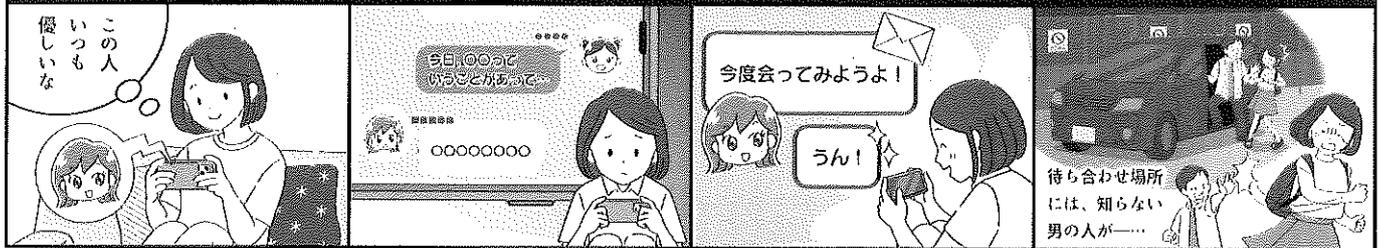


注意 ⚠ ネットトラブル

実際にあった! / トラブル事例 /

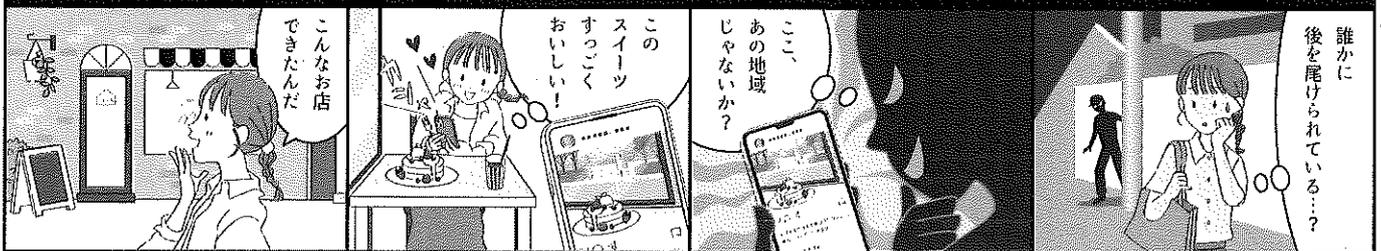
自由な時間の多い夏休みは、普段よりもSNSやオンラインゲームなどメディアを使う機会が多くなるかもしれませんが、これらは友だちや同じ趣味の仲間とコミュニケーションをとれる楽しいツールですが、同時にリスクもあります。自分の身を危険にさらさないためにも、ネットトラブルを回避する方法を知っておきましょう。

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されます。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。投稿前に見直すのももちろん、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ことがあります。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!