

ほけんだより7月

令和7年7月1日
中野中学校保健室
NO.4

いよいよ夏本番。日差しが強くなり、蒸し暑い日が続いていますね。この時期は、熱中症・脱水症・食中毒など、夏ならではの健康トラブルに注意が必要です。

また、部活動や行事などで体を動かす機会が増え、疲れを感じやすい時期でもあります。しっかり食べて、しっかり休むという当たり前のことをおろそかにせず、毎日の生活リズムを整えて、元気に夏を乗り切りましょう。



夏の暑さは変えられない。 でも、自分の行動は変えられる。



体の働きは、私たちの行動で
整える事ができます。
毎日は難しくても、
続けることが大切です★

＼おはよう／



体のスイッチON!
夜に眠くなるためにも
朝日を浴びることが必要!

＼おやすみ／



1日の 生活リズム

＼いただきます／



エネルギーと
水分・塩分を
しっかりとろう!

1日の疲れを
睡眠でしっかりとろう!

＼楽しいなあ／



体が暑さになれるために
体を動かして適度に汗をかこう!

この夏はこれやめよう!

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
下げすぎるのをやめる



2

冷たいものばかり
飲むのをやめる



3


朝寝坊をやめる

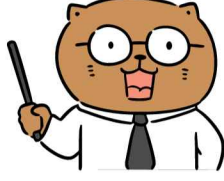
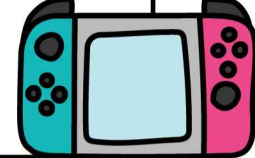
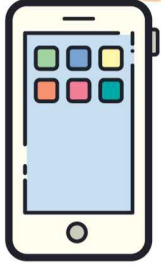


スマホ・ゲーム漬けの生活になっていませんか？

やってみよう！ 《依存度チェック》

- スマホ・ゲームを見ているうちに無意識に時間が経っている。
- スマホ・ゲームの画面を見ながら人と会話するときがある。
- お風呂にはいるときにスマホ・ゲームを風呂場に持ち込む。
- スマホ・ゲームなしでは1日過ごせないと思う。
- スマホ・ゲームがないと落ち着かないと思う。
- 時間が空くとスマホ・ゲームを開いている。

チェック数が増えれば
増えるほど要注意 
もう一度
使い方を考えてみよう！



《使い方ポイント》

- ①自分でルールを決めてみよう
- ②ルールを守れたら
自分を褒めてあげよう
- ③スマホ・ゲームから少し離れて
運動しよう～



《怖～いネットリスク》

- ・知らない人との交流
(SNS、コミュニティサイト、ゲーム等)
- ・誹謗中傷
- ・ネットいじめ
- ・なりすまし
- ・チェーンメール



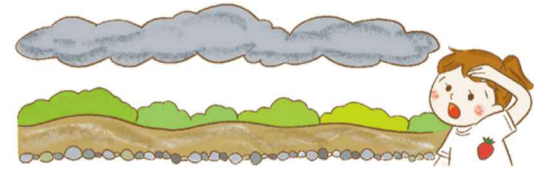
ルール・マナーを守って
安全に利用しよう！

川 や 海 で



流れが速いところに
近づかない

ぬれた場所やコケが
生えた場所に注意



川上の空が黒かったり、水が濁ってきたりしたら、
水からあがって離れる

安全に楽し
遊ぼう！

気をつけよう

遊ぶ時は

もしもの時の合言葉は **浮いて待て**

夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれませんが。その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。

「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く



これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってはいけません。自分がおぼれる危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。

