

ほけんだよい

令和8年 7月14日

明豊中学校 保健室

7月号

元気いっぱいの夏休みにしよう！

夏休みまで、あと4日となりました。充実した1学期を過ごせましたか？1学期の反省は2学期に活かすことが大切です。自分自身を振り返り、夏休みの間に準備をしましょう。また、心身の健康を保つ夏休みにしましょう。

夏の部活動では
ここに注意！

こまめな休憩・ 水分補給

夏休みの部活動は、必ず水筒(スポーツドリンク推奨)を持参しましょう。運動部は汗をかくので、2L以上が望ましいです。また、体に熱がこもった状態で帰宅しないよう、涼しい環境下でクールダウンの時間を設けて下校となります。

お互いに声をかけ合って

チームメイトの体調不良に一早く気づくのは、あなたかもしれない。少しでも異変に気づいたら大人に知らせましょう。「無理していない？」と声をかけ合うことが大切です。

気温30℃以上の日が続いています。登下校で汗をかく日もあるので、失われた水分をこまめに補給することが大切です。

熱中症予防の土台は、生活習慣の確立です。夏休みだからといって夜更かしや朝食欠食は決して無いようにしましょう。良い生活リズムを続けよう！

部活動だけでなく、クラブチームの練習や遠征等がある人も同じです。自ら対策をとり、健康な状態で安全に活動しましょう。また、3年生は運動を控えて勉強に励む人も多いと思います。部活動を行っていた時に比べて体力や暑さに対応できる力が低下しているので、以前と同じ感覚で行動せず熱中症に十分注意しながら、けがや病気をなく夏休みを過ごすようにしてください。

夏休みの健康ルール4カ条

その1 就寝時間と起床時間

「学校がないから夜遅くまで起きていても大丈夫」と思っている人は、すぐに考えを改めましょう。楽しい夏休みに体調を崩したり、熱中症になったりしてしまうかもしれません。睡眠は体調管理の基本です。睡眠が崩れると身体に負担がかかります。遅寝遅起きで寝溜めしている人も大間違い。早く寝る、ということに意味があります。オススメは朝活！朝にやるべきことを済ませると、1日を効率よく過ごすことができます！

その2 規則正しい食生活

夏休みは自由な時間が増えるので、食事が疎かになったり、食べる時間が日によって異なってしまうたりと食生活が乱れがちです。アイスやお菓子を食事代わりにしてしまう人もまれにいます。食事は栄養源です。バランス良く摂りましょう。特に、遅い時間に起きたため朝ご飯が食べられなかったということがないように、毎日朝ご飯を食べて脳を活性化させ、体にエネルギーを与えましょう！

その3 SNSの正しい利用

学校外で過ごすことの多い長期休業中は特に気をつけましょう。中学生が巻き込まれやすいトラブル（自撮り被害・誹謗中傷・個人情報の流出など）の被害者・加害者にならないようにするためには、個人の危機管理を強化することが重要です。

今年の警察庁の通知（令和7年における少年非行及び子供の性被害の状況）によると、【SNSに起因する重要犯罪の被害児童数】は598名と、前年度より140名も増加しています。犯罪に巻き込まれるかもしれない、また、知らない間に巻き込まれているかもしれない、という危険を察知したら、すぐに大人に相談しましょう。そして、加害者にも絶対にならないように。

その4 飲酒・喫煙・薬物乱用

保健の授業でも学んでいる通り、未成年の飲酒・喫煙や薬物乱用は法律で禁止されています。健康被害が大きいだけでなく、1度でも関わってしまうと今後の人生を棒に振ることになります。万が一、知り合いから勧められても「必ず断る」を守りましょう。

東京都の「令和7年度 児童・生徒のインターネット利用状況調査」によると、【インターネットで知らない人とやりとりをしたことがある】という中学生は、63.8% だそうです。きっかけは、ゲームの話から始まることが多いので警戒が必要です。皆さんに配布する、「夏休みの過ごし方」に明豊中のSNSルールを記載しています。保護者の方と話し合いながら、SNS家庭ルールを作り、自分の身を自分で守るようにしましょう。