



銚田市立大洋中学校
保健室
令和7年7月18日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

いよいよ夏休みが始まります。学校がないからといって、昼夜逆転の生活や運動不足のまま過ごすのは、体にも心にも悪影響です。夏の暑さやだるさを理由に怠けるのではなく、自分をコントロールし、毎日を大切に使いましょう。スマホやゲームの使い方、食事や睡眠の習慣を見直すことは、自分を大切にすることでもあります。自分の体を大切にしながら、夏を思いきり楽しんでください。

保健室からの提案

自分を知るための
心と体の

自由
研究

自由な時間ができる夏休みは自分の心と体と向き合うのにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間をつくってみませんか？

一日の食事の栄養素、何が多い？
何が足りない？

一日の自分の食事の記録をつけて、含まれている栄養を調べてみましょう。



一日のスクリーンタイムを調べてみよう

メディアに触れている時間を調べてみましょう。多すぎるな、と思ったら違うことに挑戦するチャンスです。



睡眠時間は
何時間がちょうどいい？

人によってちょうどいい睡眠時間は異なります。日中に眠くならないのが目安です。



何をしているときが一番リラックスできる？

いつものリラックス法やストレス解消法に加えて、この機会に新しいものも試してみましょう。

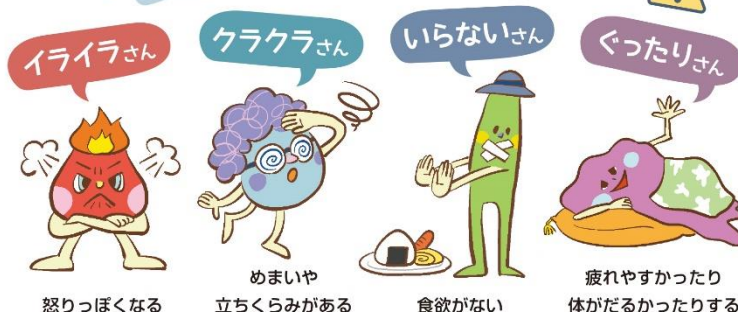


一日に歩いた歩数を調べてみよう

歩数計のアプリなどで歩数を記録してみよう。運動不足になっていたら、室内でできる軽い運動にもチャレンジ。



夏バテさんたちに注意！



みなさんのところには夏バテさんは来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて栄養をとる

軽い運動をする

よく眠って疲れをとる

受診、
後回しに
なっていませんか？

9月になると授業や行事、部活で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。

受診は夏休みの間がチャンスです！

どこか治療が必要
ところがある人

健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

治療率
17.2%

学年別視力治療状況 単位：人
(視力検査B以下)



学年別むし歯治療状況 単位：人



治療率
9.8%

4月～6月に実施した健康診断の結果を配付しました。治療や検査が必要だった人は、夏休み中に治療を受けましょう。受診後は「受診結果報告書」を担任へ提出くださるようお願いいたします。定期的に診察や治療を受けている場合も近況をお知らせください。ご協力よろしくお願いいたします。

裏面は、「スマホトラブル」についてです。ご覧ください。

あなたは大丈夫？スマホ依存

「スマホ依存症」とは、日常のさまざまなことよりスマホ操作を優先してしまう依存状態です。スマホに没頭するあまり実生活に支障をきたすことが特徴で、自分がスマホに依存していることに気が付いていない人もいます。

「スマホ依存症」は日常生活に支障をきたしたり他者を巻き込んで事故を起こしたりすることもあります。状態によっては、病院での治療が必要となる場合もあります。心や身体の健康を保つためにも、スマホとの向き合い方は家族で真剣に考えましょう。



【こんな症状ありませんか？】



食事中もさわってしまう



持っていないと不安になる



寝る間を惜しんで使ってしまう

【スマホによる心身の症状】



ストレートネックによる頭痛・肩こり



視力低下・眼精疲労・ドライアイ



睡眠の質の低下

【スマホ依存症にならないために】



時間を決めて使う



たまにはスマホなしで
過ごしてみる



スマホ以外の
楽しみを見つける

スマホは便利な道具ですが、使いすぎると心と体に悪い影響が出てしまいます。スマホに“使われる”のではなく、自分が“使いこなす”意識をもちましょう。

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！ / ネットトラブル事例 /

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！