

ほけんだより

夏休み号

銚田市立大洋中学校
保健室
令和8年7月17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。

夏休み

海の危険特集

安全に遊ぶための5つのポイント

POINT 1 持ち物 装備である程度予防できます

- ライフジャケット** 浮力の有無が生存に直結
- 笛（ホイッスル）** 助けを呼びたいときに役立ちます
- ウェットスーツ・マリンシューズ** ケガや体温低下の防止に有効
- 飲み物** 水の中でも熱中症の危険が。こまめな水分補給を
- スマートフォン** 防水パックに入れて非常時の連絡用に



POINT 2 場所 ！ どこでもいいわけではありません

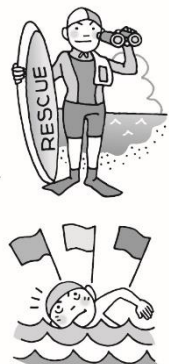
ライフセーバーや監視員がいる海水浴場の、遊泳区域の中で遊びましょう。遊泳区域の外で泳ぐと、水上バイクとの衝突など思わぬ事故につながることも。

知ってこう

遊泳条件フラッグ

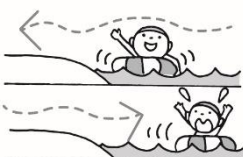
砂浜で旗が揚げられていることがあります。それぞれ色で意味が異なります。

- 青** 遊泳可：遊泳区域内で遊びましょう
- 黄** 遊泳注意：遊泳には十分注意してください
- 赤** 遊泳禁止：海へは絶対に入らないでください



POINT 3 風 風向きによって安全性が変わります

陸から海へ吹く風が強いと、浮き輪などが沖へ流れやすい状態です。無風か、海から陸へと風が吹いているときがよいでしょう。



POINT 4 潮 潮の満ち引きで環境が大きく異なります

潮が引いているときには浅瀬、あるいは歩いて通れた場所でも、潮が満ちると帰れなくなることがあります。天気や潮の満ち引きは事前に調べておきましょう。

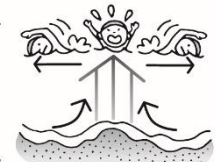


POINT 5 波 波の形で深さの予想ができます

波のてっぺんが崩れながら白い泡を広げて砕ける「崩れ波」は遠浅の海でよく見られ、比較的安全な証拠。

離岸流に注意

沖に向かって強く流れる離岸流に乗ってしまったら、流れに逆らうのは水泳選手でも困難。海岸と平行に泳いで抜け出します。



／ スマホ・タブレット ／

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにすることが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など



いよいよ夏休みが始まります。生活リズムが乱れやすく、暑さによる体調不良にも気を付けたい季節です。また、スマートフォンや SNS を利用する時間が長くなると、睡眠不足や目の疲れ、心身の不調につながることもあります。時間や使い方を意識しながら、健康で充実した夏休みを過ごしましょう。

そのおしゃれ

もう少し待って

化粧や染髪、大人はやっているのに、どうして私たちはだめなの？

なぜなら…

成長期の体には、化粧やアクセサリーなどの刺激による影響が大きいから

皮膚が薄いので、化粧品や染毛剤の化学物質でかぶれてしまう

皮膚からの吸収力が強く、アクセサリーで金属アレルギーを起こしやすい

カラーコンタクトレンズ装着の影響で、目が酸素不足に

など

傷あとやアレルギー、失明など、治せない影響を残すことも！
大人になってからおしゃれを楽しむためにも、今は自分の体を守る行動を。

お酒は成長期のみなさんに大きな影響を与えます。



脳の成長を邪魔する

アルコールが脳の細胞を壊して、記憶力や考える力が落ちる



身長が伸びるのを邪魔する

成長ホルモンが減って、骨が成長しにくくなる



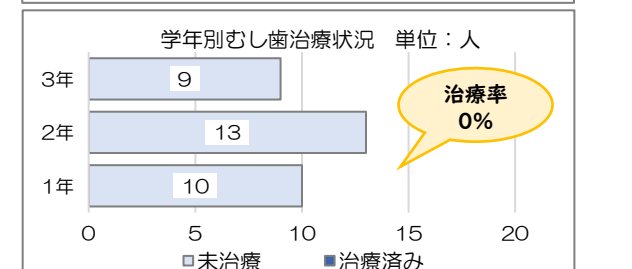
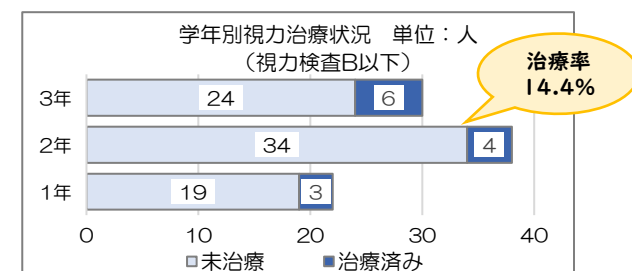
心のブレーキを壊す

正常な判断ができず、危ないことをするなど事件や事故に巻き込まれやすくなる



「断る勇氣」は、カッコいい大人への第一歩！ 自分の体を守るのは、自分だけです。

夏休みは治療のチャンス



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てください。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。



スマホ・ネットの使い方は大丈夫？



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。

一瞬のノリを一生のキズにしないために

その投稿、大丈夫？

「投稿削除＝なかったことになる」は大間違い

SNSでの投稿は世界中の人が閲覧できます。一度放たれた情報は、自分のコントロールを離れて思わぬ形で広がってしまうことも。

「特定」を目的とする人
写真や過去の投稿などの
情報をもとに投稿者の
身元を割り出す



ストーカー・性犯罪者
待ち伏せやつきまとい、
誘拐など、直接的に
危害を加える

悪質なAI利用者
顔写真を性的な画像や
動画に合成加工し、
ネット上に拡散する

動画や画像を見た人
本物だと信じ込み、
SNSに性的なメッセージ
などを送ってくる

自分の投稿

インフルエンサー・
まとめサイト
閲覧数を稼ぐため、不祥事を
取り上げる。顔写真や本名などを
そのまま掲載することも

企業の採用担当者・
大学の入試担当者
人物評価のためにSNSや
ブログを調査する



知らない間にデータが保存されていくことも

たとえすぐに投稿を削除したとしても、意図せず残ってしまうことがあります。



■検索エンジンの
キャッシュ
サイトの内容を一時的に
保存し、検索結果に残す

■アーカイブサイト
サイトを自動保存する。
削除されたページも閲覧
可能

どこまでが安全？

知っておきたい情報発信のQ&A

Q 「個人情報載せちゃダメ」って、どこまでが個人情報なの？

A 「あなた」にたどり着く手がかりは、すべて個人情報です

名前や顔写真、住所など単体で個人や家にたどり着ける情報だけでなく、組み合わせることで個人が特定されてしまう情報も当てはまります。

たとえば、
生年月日 年齢 性別 学校 部活動 趣味
住んでいる地域 よく行く場所 習い事
最寄り駅 ライブ会場の座席番号 など



写真の写り込みにも要注意！

小物や背景があなたを特定する
ヒントになってしまうことも。

例 名札、持ち物の記名、看板、
電柱の住所、マンホール、
周りの景色、制服、校章など

Q 鍵アカ(フォロワー限定公開)なら、何を書いても大丈夫だね？

A たとえ鍵アカでも「絶対に安全」ではありません

公開範囲を制限したとしても、スクリーンショットを撮られて外に拡散されるリスクがあります。誰に見られても困らない内容か、投稿する前に立ち止まって考えましょう。

