

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.6 保健室

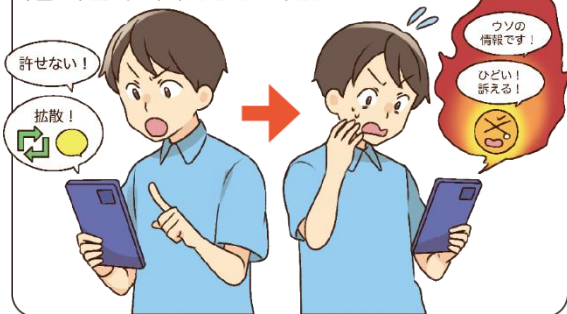
2026・7・17

明日から夏休みですね。今年はみなさんの期末考査終了とともに、気温が急上昇、湿度も徐々に増えてきて、夏本番☀️がやってきました。そのため、まだ暑さに慣れていない人も多いのでは…。そして、夏休み。クーラーの効いた部屋で快適に過ごすぞー！🍉これでは、今年の暑さは乗り切れません。朝夕の涼しい時間に外で体を動かしたり、湯船につかるなど、汗をかける体を作りましょう。そして、水分補給だけでなく、夏野菜などの旬の物も取り入れながら、栄養バランスのよい食事で夏バテしらずの楽しい夏休みにしてくださいね！！

スマホ・SNSの使い方を再確認しよう！

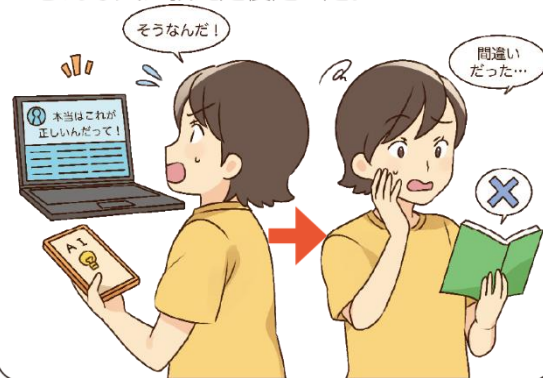
その正義感、大丈夫ですか？

ネットで見つけたひどいニュースに、自分も何か力になれないかと思ってリポストしたAさん。でも、それはフェイクニュースで、たくさんの人がリポストしたことで、被害に遭った人が出てしまった。



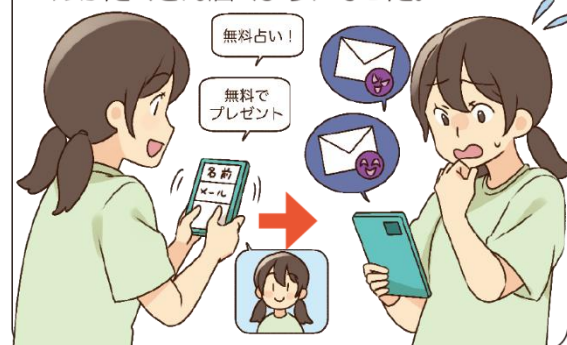
その情報、本当ですか？

ネットで見つけた情報をそのまま信じたBさん。それが間違いだったと知ったときには、いろいろな人に教えた後だった。



そのアクセス、大丈夫ですか？

SNSで流れてきた無料の占いサイト。有名な占い師のもので、前から気になっていたCさんは、そのまま登録。その後、不審なメールがたくさん届くようになった。



ココだけの話、できますか？

グループLINEや匿名アカウント（鍵垢・裏垢）だから、自分がいつも思っている愚痴をつい大げさに書き込んだDさん。スクリーンショットなどで流出してしまった。



一度だけなら…は**危険**です！



勉強に部活動にと、何かと忙しい夏休み。

でも、みなさんが楽しみにしているのは、自分の自由な時間ではないですか！？

しかし、夏休みの解放感や普段の生活とは違った場所や仲間との出会いが、思わぬ落とし穴や危険、トラブルにつながることもあるかもしれません。

未成年(20歳未満)のタバコ・アルコールなどは、法律で禁止されています。なぜなら、10代は脳や臓器などが発達している途中で、大人よりも心身に深刻なダメージを受けてしまうからです。身体に害を及ぼす様々な薬物も 薬物との距離が知らないうちに縮まっていないかと心配されます。こうした、たくさんの誘惑から自分を守りましょう。「タバコ体が受け付けけない」「部活動したいからいらない」など、はっきり **NO!!** と伝えましょう。



国内にいるのに

時差ボケ？

「休みの日くらいゆっくり寝たい」…気持ちはよくわかります。

でもちょっと待って！！

休日と平日の睡眠時間が違いすぎると、外国へ行っていないくても時差ぼけのようになってしまうことがわかっています。

時差ぼけになってしまうと…

- ◆休み明けに体がだるい・気分が沈む
- ◆日中にひどく眠たくなる
- ◆メタボになりやすくなる

時差ボケチェック✓

就寝時間と起床時間の中央値は？

就寝時間 : ➡ 起床時間 :

「ちょうど真ん中の時間は」

例

0時就寝、6時起床の場合、中央値は夜中の3時

中央値が平日・休日でズレると時差ボケに

★ズレは1時間以内に抑えましょう

中学生のみなさんへ
中学生のみなさんは、始業式の後に『身体計測(身長・体重)』を実施します。
心と体の準備をして登校してくださいね。





写真:神戸新聞 NEXT

