

ほけんだより 7がっ

令和 7 年 7 月 1 4 日
小平市立小平第三中学校
保 健 室

夏休みに起こしやすいこと

⚠️ 夜ふかし・昼すぎ起き・だらだらスマホ ⚠️

これをくり返すと、体も心も辛くなってしまいます。

今のうちに、「生活貯金」をしよう！

- 寝る時間・起きる時間をなるべく一定にする。
- 寝る直前のスマホ・ゲームはやめる。
- 一日一回は外に出て、体を動かす。

水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

夏休み = 自由 だけど、それは「自己管理が求められる時間」でもあります。今の自分の体調や生活を振り返って、心と体を整える夏にしていましょ。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

11月に学校保健委員会を行います。

学校と家庭で連携して健康づくりを進めていくために保護者、学校医、教職員で三中生の健康課題について話し合いを行います。

この機会に、学校医（内科）・学校歯科医・学校薬剤師の先生にご質問等がございましたら、右記 QR コードより入力をお願いします。生徒のみなさんと保護者の方々からのご質問をお待ちしております。回答は後日保健だより等でご紹介します。



7月末まで募集しています

SNS に生活を支配されていませんか！？上手に付き合おう！

夏休み中はスマホや SNS を使う時間が増える分、トラブルも起こりやすい時期です。軽い気持ちで送った画像や言葉がトラブルになったり、グループ LINE のやりとりで傷つき、メンタル不調になる人もいます。また、なんとなくスマホ・なんとなく動画が毎日積み重なると、体も心も元気をなくしてしまいます。

👉 例えば、こんなとき、落ち込んでいませんか？

- 他人の「リア充」投稿を見て、自分だけ何もない気がする。
- 自分の投稿に「いいね」やコメントが少なく不安になる。
- グループ LINE で仲間外れになっている気がしてモヤモヤする。

👉 でも、それ「全部が現実」じゃありません…。

- SNS は「一部の切り取られた情報」しか見えない。
- オモテでは楽しそうでも、ウラで同じように悩んでいる人も意外と多い。
- 「映え（ばえ）」を気にして無理している人もいます。

👉 こんなふうを考えてみよう！

- SNS に振り回されるのはもったいない。本当に大事なものは、今の自分の気持ちや生活。
- 「見ない勇氣」も大切。疲れたときはアプリを閉じる・通知を切ってみてもいいかも。
- 気になることがあったら、一人で抱え込まずに、周りの友達や大人、先生話してみてください。保健室でも話を聞けます。

考えようメディアバランス



かしく楽しく活用していくために、マイルールを決めよう



ケータイ スマホ 依存度 CHECK!!



<input type="checkbox"/> 食事中も 	<input type="checkbox"/> 深夜も 	<input type="checkbox"/> トイレにも 	<input type="checkbox"/> お風呂にも
<input type="checkbox"/> 忘れると不安 	<input type="checkbox"/> つぶやきまくり 	<input type="checkbox"/> 歩きながらも 	<input type="checkbox"/> リアルな関わり減る

✿保健だよ！✿ 7つのまちがいがし



右から3番目の飛び込み台の数字/右奥のコースロープ巻き取り器の向き/プールサイドの右から2番目の男子
口の一左の女子の後ろ髪/手前左の男子の髪型/手前中央の男子のシャツのえり/手前の浮いている男子の