



令和7年7月18日
河内中学校保健室



いよいよ夏休みが始まりますね。熱中症、けが、水の事故に注意して楽しく元気に過ごしてくださいね。みなさんの夏休みの思い出話を楽しみにしています。

夏休みも元気に過ごすためのミッション！

早寝・早起き



毎日同じ時間に起きて寝ること、生活リズムが整います。夜寝るのが遅くなった次の日は早く寝るようにする等自分でコントロールできると良いですね。

1日3食しっかり食べる



暑さで食欲が低下し、あっさりしたものや冷たいものばかり食べていると栄養が不足し夏バテの原因に。バランスの良い食事を心がけましょう。

適度な運動



熱中症に注意しながら、お家でも体を動かしましょう。掃除や料理等家事も運動の1つです。自分の役割を決めてお手伝いできるといいですね。

気になるところは病院へ



健康診断で受診の必要があった人は早めに受診して治療を済ませておくとう安心です。

こまめな水分補給



熱中症予防として、こまめな水分補給ができるように、水分をたっぷり準備しておきましょう。

食後の歯みがき



食後の歯みがきは夏休みも忘れずに。鏡で自分の歯ならびや磨き残しをチェックしながらみがいてみましょう。

メディア利用で大切な時間がうばわれていませんか？

時間がある夏休みは、どうしてもスマホやゲーム、動画視聴等メディアの時間が長くなってしまいがちです。1日24時間はみんな平等です。メディアの時間が長くなればなる程、必ず他の大切な時間が短くなっています。メディアの時間をコントロールして、充実した夏休みにしましょう！



メディアコントロールのための、オスメルール！

- ・使用時間は1日0時間以内
- ・メディアを使うのは〇〇の部屋のみ
- ・食事や人と話す時は使わない
- ・夜はメディアをお家の人に渡す
- ・使用して良いのは〇時から〇時
- ・寝る部屋・自分の部屋にはメディアを持っていかない
- ・勉強する時は、メディアの電源を切る・違う部屋に置く
- ・使用は、勉強が終わってから
- ・充電する場所はリビングだけ
- ・使用は夜の9時まで

メディアコントロールのカギは、メディア以外の時間をいかに充実させることができるかです。せっかくの夏休み！メディアに代わる新しい楽しみとの出会いがありますように。

被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「アルバイト」だった。気づかぬうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。

使い方次第で自分や誰かが傷ついたり、事件に巻き込まれたりすることがあることを十分理解し、正しく使うことが大切です。

水の事故を防ごう



暑い夏は海や川、プールが楽しい場所ですが、毎年水の事故によって、命を落とす人もいる危険な場所でもあります。安全第一で行動しましょう。

【海や川、プールで安全に楽しむための約束】

- ・大人と一緒にいく
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休憩をとる
- ・体調が悪い時は無理をしない

保護者の皆さまへ

健康診断で受診が必要な生徒には、受診のお知らせを配付させていただいています。夏休みを利用して受診いただけたらと思います。学校生活の参考にさせていただきますので、受診後は学校へ受診報告書の提出をお願い致します。なお、家庭で様子を見る場合は、受診報告書に保護者の方で記入いただいてもかまいません。よろしくお願いします。