

# 保健だより



令和7年7月16日  
四谷中学校 保健室

保健室からの提案

自分を知らための  
**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？

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。



いよいよ夏休み！！  
色々なものに触れ、感じたり考えたりして近くにいる人と意見を交換して様々な価値観に触れるのは、どうでしょう？

きっと、素敵な発見のある夏休みになるのではないのでしょうか？



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。



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。



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ましょう。運動不足になっていたなら、室内でできる軽い運動にもチャレンジ。



やってみませんか？  
**デジタルデトックス**



脳の疲労とストレスの軽減・新しい発見に期待！

一度だけなら…は**危険**です！



未成年のタバコ・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最中なので、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。

夏休み中は、誘惑が多くなりがちです。でも、そうした誘惑は、上手に断りましょう。たとえば、こんなふうに断るのがおすすめです。

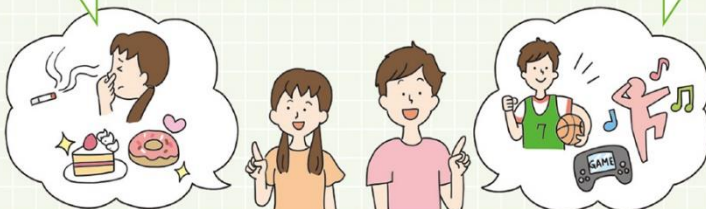
上手な断り方の例

匂いがダメ。タバコは体が受けつけないみたい

部活動で活躍したいから、アルコールは要らない

甘いものが好きだから、スイーツがあればそれだけでいい♡

タバコやアルコールより、やっぱり○○（ゲーム、音楽、ダンス）でしょ！



考えてみよう  
ベストな  
夏休みの  
時間割

|             |              |
|-------------|--------------|
| 起きる時間は？     | 寝る時間は？       |
| 時           | 時            |
| ごはんの時間は？    |              |
| 朝 時 昼 時 夜 時 |              |
| 宿題の時間は？     | ICT機器の使用時間は？ |
| 時～ 時        | 分まで          |
| おうちのお手伝い    |              |

きがんばる！

受診、  
後回しに  
なっていませんか？

新学期が始まると授業や行事、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。



どこか治療が必要なところがある人

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

受診は夏休みの間がチャンスです！

## 覚えておこう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは  
脱水症の可能性あり！

### 脱水症の症状

軽度

のどの渇き  
強い渇き ぼんやりする  
食欲がない  
皮膚が赤くなる イライラする  
体温が上がる  
強い疲れ 尿が少なく・濃くなる  
頭痛 ぐったりする  
ふらふらする けいれん

重度

尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。  
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。  
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液  
などで早めに対処を。



## 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。こむらがりなど→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、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

### 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！

## 夏の皮膚トラブルを防ぐ

虫



紫外線



汗



菌



露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して  
清潔に！

