

ほけんだより 7月

令和6年度 7月号
橘学苑中学校・高等学校
保健室 駒野 山内

夏休み、計画的に！



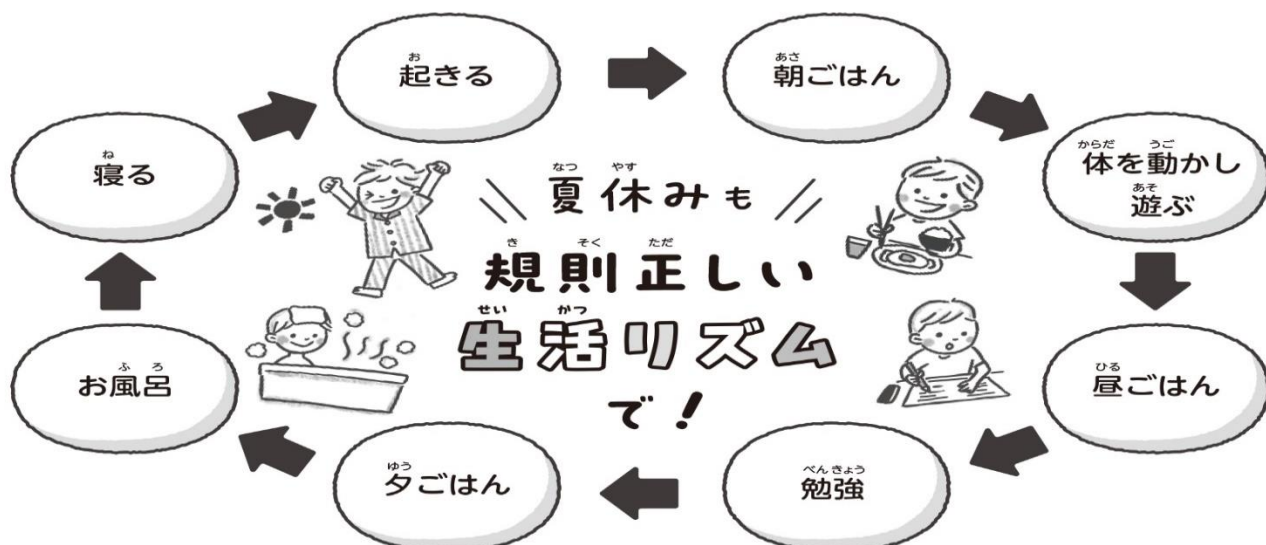
毎日暑い日々が続いています。もうすぐ約1か月の夏休みが始まります。規則正しい生活を心がけ、自分の時間を有効に使い、実り多き夏休みにしてほしいと思います。また、熱中症や事故には十分気を付けましょう。

夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！ 自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするの、もちろんあります。

せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために、気を付けたいのは時間の使い方です。

今週は何をする？ 今日は何をしたい？ いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？ それも面倒くさいなら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！ 夏休みを充実させるのは、自分次第です！



△水の事故は夏場に多く起こります△

これがあったらすぐにひなんき！

おうちの人と川遊びに行くことがあるかもしれません。次のような変化は、川の水が急に増えるサインです。川からすぐにひなんしてください。

- 雨が降り始めたとき
- 雷の音が聞こえたとき
- 水が流れてくるほうの空に黒い雲が見えたとき
- 落ち葉や流木、ゴミが流れてきたとき



たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ



こんな効果が！

睡眠の質が
よくなる

目や脳の
疲れがとれる

SNSによる
ストレスが減る

別のことに
時間を使える



はっきり、きっぱり断ろう！

お酒



たばこ



薬物



NO!



断っても
しつこいときは
その場を離れよう！



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「闇バイト」だった。気づかいうちに、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。

