

ほけんだより(7月号)

令和7年7月17日(木)

松江市立湖南中学校 保健室



明日から**夏休み**です！ 1学期は元気に過ごせましたか？

毎日暑い日が続いています。夏休みはついつい生活リズムが乱れがちですが、規則正しい生活を送り、熱中症や夏バテに気を付けましょう。

★★★熱中症に注意！！★★★

熱中症とは

私たちの体は、汗をかいたり、血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体の中の体温をちょうどいい温度に保つしくみがあります。外の気温が高い、また湿度が高いと、汗による体温調節がうまく動かなくなり、体内に熱がこもった状態になります。そうすると、めまいや立ちくらみがしたり、頭痛、吐き気を引き起こします。ひどい場合には、命に関わるほど危険な状態になることもあるため、予防と早めの対処がとても大切です。

そして、熱中症の予防には生活習慣が関わっています。自分の生活習慣を見直してみましょう！

自分の生活習慣に当てはまるものをチェックしてみましょう。

- 睡眠時間が8～10時間ない
- 朝ご飯を食べないことがある
- 水分をあまりとらない
- 暑い格好をしている
- 喉が渴いてから水分を取る
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い

※チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です。

～熱中症を予防する生活習慣～

① 睡眠をしっかり取る



② 朝食を食べる



③ 喉が渴く前に
水分・塩分補給をする



④ 無理をしない



S N S とのつき合い方

SNSは情報収集、情報発信、コミュニケーションなど様々なメリットがあります。しかし、使い方を間違えると、知らないうちに誰かを傷つけたり、自分がトラブルに巻き込まれたりすることもあります。SNSとうまくつき合って、自分も周りも大切にできる使い方を心がけましょう。



SNSで知り合った人に会う
トラブルや犯罪に巻き込まれることも。



夜遅くまでスマホを見る
睡眠の質を低下させ、様々な悪影響を及ぼす。



悪口を書き込む
冗談のつもりでも相手を傷つけることも。送る前に考えよう。

3年生 性に関する講演会「湖南中生のこころとからだ」(7月3日)

講師 マザリー産科婦人科医院 助産師 内田陽香先生

命の大切さ、思春期の心と体、性感染症、同意の大切さ、デートDV、LGBTQ等について講演していただきました。講演後の感想を一部紹介します。

- 出産シーンの映像がとても印象に残りました。現場のリアルなところが命の誕生の重みを今一度理解できた。まだお腹の中にいる赤ちゃんがあそこまできれいに顔が映った状態でエコーができることがとても驚きです。
- もう少しで高校生になるので、自分の身体と心が成長して、大人に1つ近づくので、自分の気持ちを伝えたり、男女の関係、友達との関係を大切にしたいし、きちんと責任がもてる大人になりたいと思います。
- 今の私たちは大人へと成長している最中で、私たちだけではどうにもできないこともあります。そういう時は周りの頼れる大人に相談することを忘れないようにしたいです。
- デートDVを防ぐために、圧や恐怖、暴力などでの同意ではなく、対等な立場に立ち、誠意をもってお互いに理解し合って「本当の同意」を得てから初めてお互いの本当の気持ちに触れられるんだなと思いました。

1年生 歯と口の健康教室(7月3日)

学校歯科医 神庭先生

- むし歯と歯肉炎の成り立ち、よいかみ合わせと生活習慣、ブラッシングの意義と基本等について講演していただきました。講演後の感想を一部紹介します。
- 口で呼吸せずに鼻で呼吸をしたいし、食べる時にかむ回数を増やしていきたいです。
 - 毎日の歯みがきで、しっかり時間をかけてするよう意識する。
 - むし歯になりやすいのは、飴やジュースなどの糖類なので、なるべく今日から避けて生活していこうと思いました。
 - 内側から磨き、磨き忘れがないようにしたい。
 - 歯並びが悪いことの対処法はしっかりかむことだったので、それを活かして今日の給食を食べたいと思います。
 - むし歯が治ることはないのだから自分の今ある歯を日々の予防でむし歯にならないように朝、昼、夜の歯みがきや舌の位置を意識することを頑張りたい。