

# ほけんだより



令和6年7月19日

伊良波中学校保健室

7月の保健目標  
夏を健康にすごそう

毎日記録的な暑さの中、たくさん汗をかきながら頑張っているみなさん、いよいよ楽しみにしている夏休みに入ります。自由な時間が増え、部活や勉強、好きな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あり。そこでぜひ、「時間」を上手に使ってほしいです。夏休みを充実にさせるのは、自分次第です!

## どう過ごす?



### 早起き 早寝の習慣を!

生活リズムを整える一歩はまず、早起きから!!  
朝、起きて光をあびることで体内時計のスイッチもONになります。

夜は逆に光を切ること。スマホ、タブレットの光は自分で思うよりも強い光です。スマホもOFFにして、体内時計時計をOFFにしましょう。体内時計をOFFにしましょう。

朝よく来る生徒に早く起きのコツは?と聞くと、「早く眠ること!」と即答でした。

暑さが厳しくなり、腹痛、胃腸炎症状を訴える生徒、欠席者が増えています。

### 休み

### のどごしだけじゃない! かむ食事も!

毎日暑い日が続くと食欲もなくなり、麺類やゼリー、アイスなどを食べることも…。増えていませんか。

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取りにくくなります。

歯でしっかりかむことで唾液中の消化酵素の分泌がさかんになり、細かくかみ砕けば胃腸への負担を和らげます。

## SNS依存に気をつけて!

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。

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。困ったときはまず信頼できる大人に相談をしましょう!

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。

### こんなことがスマホ依存!

- ・スマホのコントロールができない。
- ・日々の生活でスマホが最優先
- ・スマホによりトラブルがある
- ・トラブルがあるがスマホを続けてしまう。

・住所や学校名がわかる書き込みや写真動画をUPしない。(自宅がわかると、つきまどわれたり、いたずらのトラブルになることも)



・フェイクや、一方的な情報もあります。



・人を傷つけることばを書かない。



SNSでの情報がすべてではない。

☆夏休み中に家族でスマホの使い方を見直し、ルールを決めましょう

# もしもの時の合言葉は ( 浮いて待て )

溺れた時、自分の命を自分で守れるように。ボランティア団体 UITEMATE 沖縄による、服を着たまま泳ぐ「着衣泳」の講習会に保健委員、体育委員、生徒会メンバーが参加しました。



・「浮いてまて」体は2%しか浮かない。その2%を口と鼻だけにもってき、口と鼻だけを水面から上に出して呼吸を確保する。  
 実際もし水難事故にあった場合、落ち着いて慌てずに行動する。  
 もし溺れている人を見つけたときは次の3つを心がけよう。

- <4つの約束>
1. 子どもだけで海や川に行かない
  2. 管理されている場所で泳ぐ
  3. 海や川、釣りにライフジャケット
  4. 大人は目を離さない

- ① となを呼ぶ(119番)
- ② はげます(浮いて待て!)
- ③ ずかに浮かぶ物を投げる(ペットボトル・クーラーボックス)

## <参加した生徒の感想>

- 川や海で穏やかな波でも命を奪われることがあると知りました。
- 県内での水難事故は交通事故よりも多く、昨年の水難事故は196件と過去最高の多さと聞いて、水難事故は自分の身近にある危険だと知りました。
- 泳ぎに自信がありましたが、泳ぎと浮くのは別でした。思った以上に足からどんどん沈んでいきました。自分がどの程度浮けるのか知っておくことが大切です。
- ライフジャケットの正しい使い方も教えていただきました。ライフジャケットはサイズが合わない、しっかり装着していないと逆に凶器になり命を失うこともあると聞いて、これから着けるときは点検をしていきたいと思いました。
- 泳げない人は何か浮く物(ペットボトル)を手でしっかり持って、鼻と口が水から出るようにして力を抜いて浮くといい!
- 「ういてまて」で教わったことを、家族や友達、いろいろな人に伝えていきます!



## 早めの治療をしよう!

健康診断結果のお知らせをお渡ししています。夏休みを利用して時間のかかる治療やメンテナンスをしておくことで、1学期後半を気持ちよくスタートできます。

また、早く行くことで短時間で済むことも!!自分自身の体です。気をつけてあげてくださいね。

川や海で遊ぶ時は  
気をつけよう



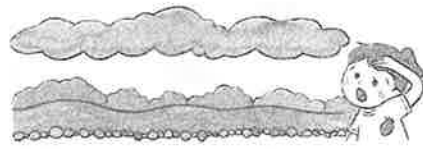
必ず大人と一緒に行く



流れが速いところに近づかない



ぬれた場所やコケが生えた場所に注意



川上の空が黒かったり、水が濁ってきたりしたら、水からあがって離れる

安全な泳ぐへ  
気をつけよう

8月26日(月)、体も心も成長したみなさんに会えることを楽しみにしています!!