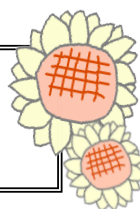


ほけんだより夏休み

大穴中学校
保健室発行
2026. 7



いよいよ夏本番！令和8年度の夏も、夏に多いトラブルを回避して思いっきり楽しんでくださいね。「」に入るひらがな1字を考えて書きましょう。「」は7か所あります。

つやすみの生活リズム

早起きして朝日を浴びる



- * 毎日同じくらいの時間に起きよう
- * 日の光が体内時計を整える

朝食を食べよう

- * 体内時計を整える
- * 脳や腸を目覚めさせる
- * 必要なエネルギーと水分を補給！



意識して体を動かす



- * 外が暑いので運動不足になりがち
- * 家事をするだけでもいい運動に

決まった時間にベッドに入ろう

- * 寝る2時間前から液晶画面は見ないように



水分補給

- * のどがかわいたと感じる前に



かいすぎに注意、スマートフォン

時間のルールを決める



家族の意見も聞いて決めるのがおすすめ！

- 寝る時間を決める
- 寝る1時間前からは利用しない。✗

使用制限アプリが効果的！



脳が目覚めて眠れなくなることを防ぎます

デジタルデトックスにも挑戦！



- * スマホやデジタル機器をさわらない日をつくる
→ SNS 疲れや睡眠のリズムなどが改善される
♪ いろいろなことに挑戦する時間を増やす

おいが気になったら

暑くなり、汗をかきやすい季節になりました。特に中学生はホルモンの働きで皮脂や汗の分泌が活発になるので、においを気にしている人も多いようです。

毎日入浴し、頭を乾かしてから寝る



- * 皮脂やアカ、汗を落とそう



- * 乾かさないうで寝ると雑菌が増えてにおいのもとに...

汗のしまつ

学校では無香料のものを！

- * においが出る前にタオルや汗ふきシートでふこう

肌着を着る

- * 風とおしがよくて汗を吸い取る物がおススメ
- * 「吸水速乾」も○



生活習慣も大切

①バランスの良い食事

- * 動物性たんぱく質や脂肪をとりすぎない

②早寝早起き

- * 寝不足やストレスもにおいの原因に



ばこはNG！

皆さんはたばこを吸うことで「将来病気やがんになりやすい」というのは聞いたことがあると思います。しかし、成長期にたばこを吸うと、今、こんな影響が出ます。

成長に悪影響



酸素が体に行き渡らないことで起こる

運動に悪影響



筋力
瞬発力
持久力が低下

脳の働きに悪影響



脳も酸欠状態になることで働きが悪くなる

スモーカーズフェイスに



血流が悪くなるので、肌荒れやしみ・しわの原因に

みません、お酒

たばこと同じように、お酒は20歳を過ぎてからと法律で決められています。成長期にお酒を飲むと、今、こんな影響が出ます。

脳の細胞をこわす

脳が成長している時期に脳の細胞をこわし、脳が萎縮する(小さくなる)



性ホルモンが異常に

二次性徴に必要な性ホルモンに作用し、インポテンツや無月経の原因に



急性アルコール中毒になりやすい

未成年はアルコールの分解能力が未熟。後遺症が残ったり、死亡する場合も



危険な目や事故にあうことが増える

行動をコントロールしにくくなり、犯罪や事故に巻き込まれる危険性が高い



がいせんケア

夏になると気になる紫外線。日焼けをするだけでなく、長年浴び続けると、しわやしみ、皮膚がんや白内障（目の病気）になることが知られています。地上に届く紫外線には2種類あります。

①UVA(生活紫外線)

×皮膚の奥深くまで届く。
×窓ガラスを通すので屋内にも届き、蓄積される。

②UVB(びやー紫外線)

×浴びるとひりひりして赤くなる
×有害性が高い。
○ビタミンDをつくる。

こんなことに気を付けよう

①日焼け止め剤を上手に使う

* 2〜3時間おきに塗り直す
* 紫外線の強い時間（10時〜2時）に屋外で活動する時はスポーツ用のものを使う。
（日焼け止めの数値を参考に）
* 肌が弱い人は「ノンアルコール」表示のものを。



②服や小物を工夫

UV カット素材 帽子

日焼け止めの数値は？

SPF 50
PA +++

UVBを防ぐ目安
数字が大きいほど効果大

UVAを防ぐ目安
+の数が多いほど効果大

しさされの手当

①刺されたところを
水で洗う

ハチ…… 針が残っていたら
ピンセットで抜いてから洗う



毛虫…… 粘着テープなどで毛を
とりのぞいてから洗う



②必要であれば虫刺され薬や
かゆみ止めを使う



③保冷剤などで
冷やす



④とびひを予防するため、
つめを短くする。



✿症状がひどければ
病院で診てもらおう



☆「 」に入るひらがなはわかりましたか？キーワードは「なつにたのしむ」です。

R8 年度 “Summer Missions”

9月を自分史上最高の自分で迎えるために、3つのことに取り組もう！ 取り組むことができたなら、☑をしよう！

Summer Mission 1 (受診) 体のメンテナンス！



4月からの健康診断で受診勧告をもらった人は病院へ！ベストコンディションで9月を迎えよう！ 受診勧告をもらっていない人も、痛いところや体調が優れないところがあれば受診しておこう！

できたら☑

Summer Mission 2 (食事) ベジファースト・クエスト！



クリア条件：食事の時、お肉やごはんよりも先に「野菜（ベジ）」を一口食べる。

☆ 血糖値の急上昇・急降下を抑えられるので、「集中力 UP」「脂肪がつきにくい体」「運動でバテない体」につながります。

できたら☑

Summer Mission 3 (運動) 1日20分以上のアクティブ・クエスト！

クリア条件：1日に合計20分以上、意図的に体を動かす（アクティブタイム）

☆ 夏休みにダラダラ過ごすと、筋肉・体力が落ちます。そのまま9月の猛暑＆体育祭練習に突入すると「筋肉痛」や「体調不良」や「熱中症」の原因に…

☆ 今から毎日20分動いておこう！散歩・宅トレ・部活・家事（お風呂掃除や掃除機がけを全力で！）など、何でもいいです！

できたら☑