7月 ほけんだより

令和8年7月　配信　新生野中学校　保健室

楽しいことがたくさんある夏休み。生活リズムをくずさず、
自分の体と心を大切にして、元気にすごしましょう！

夏休みの過ごし方 ～元気にすごすためのポイント～

熱中症を予防しよう

気温が高い日は、無理をせず、
こまめに水分・塩分をとろう。
帽子や日かげをうまく使って！

ポイント
のどがかわく前に水分補給！

体を動かしてリフレッシュ！

軽い運動やストレッチで、
気分も体もすっきり！
部活がある人は、
休養も忘れずに。

ポイント
汗をかいたあとは
しっかり休けいをとろう

スマホ・ゲームは時間を決めて

長時間の使用は、目のつかれや
睡眠不足の原因に。
時間を決めて使おう。

ポイント
寝る1時間前からは
見ないようにしよう

心もメンテナンスしよう

ゆっくりできる時間をつくって、
好きなことをしてリラックス。
困ったことがあれば、
だれかに話してみてね。

ポイント
がんばりすぎないことも
大切だよ

健康診断で「要受診」のお知らせをもらった人へ

夏休みは、病院に行くチャンスです！

健康診断で「治療や検査が必要」と言われた人は、
そのままにせず、必ず病院に行きましょう。
病気の早期発見・早期治療は、自分の体を守るために
とても大切です。

受診がまだの人は…

- ☑ おうちの人に相談する
- ☑ 受診の予約をする
- ☑ 受診したら、学校に「受診報告書」を提出する

自分の体のことを知ることは、
今も、これからも、
自分を大切にすることに
つながります。

保健室からのお願い

夏休み中に、部活動等でケガをして病院に行ったときは、
学校にも伝えてください。
また、引き続き通院が必要な場合も、早めにお知らせいただけると助かります。

安全で楽しい夏休みを
過ごして、２学期に
元気なみなさんに会えるのを
楽しみにしています！

ほけんだよりを
終わる

Q1

たばこは、1本くらいなら
吸っても体にほとんど影響はない。

○

×

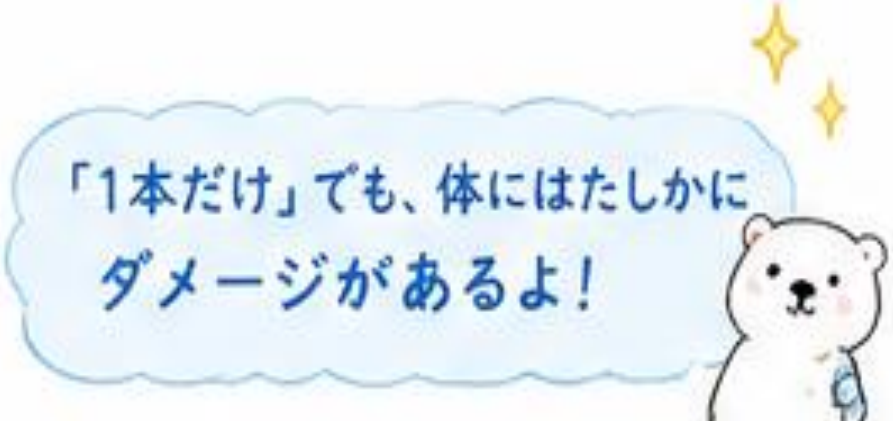
～正解だと思う方をクリックしよう！～

A1

答え：✕

たばこは、1本でも体に
悪いえいきょうがあります。

- たばこの煙には、約7,000種類の化学物質が含まれており、がんの原因になることもある。
- 肺の機能を弱め、咳やたんが出やすくなる。
- 運動能力が低下する。



Q2

Q2

20歳未満でも、
お酒を少しだけのむくらいなら大丈夫。

○

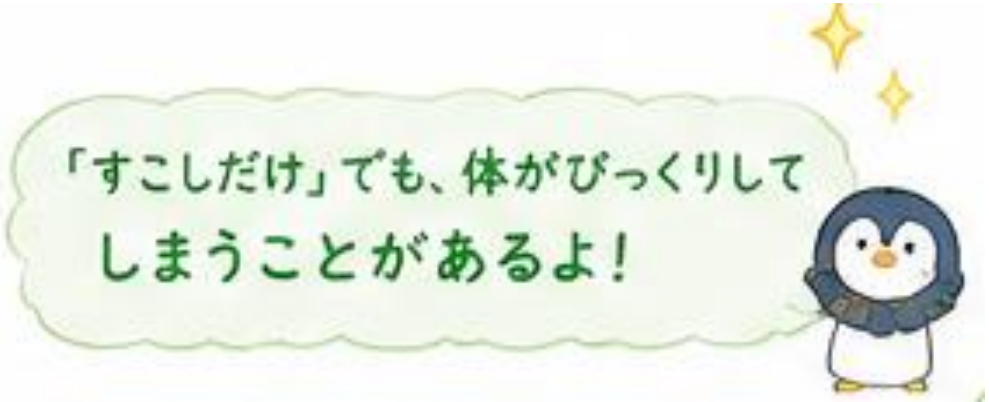
×

A2

答え：✕

中学生の体に、
お酒はとても危ないです。

- 脳の発達に影響が出る。
- 記憶力や集中力の低下。
- 判断力がにぶくなり、事故やケガの原因に。
- 少ない量でも、アルコール中毒になる危険がある。



Q3 へ

Q3

薬物は「１回だけなら」
依存症にはならない。

○

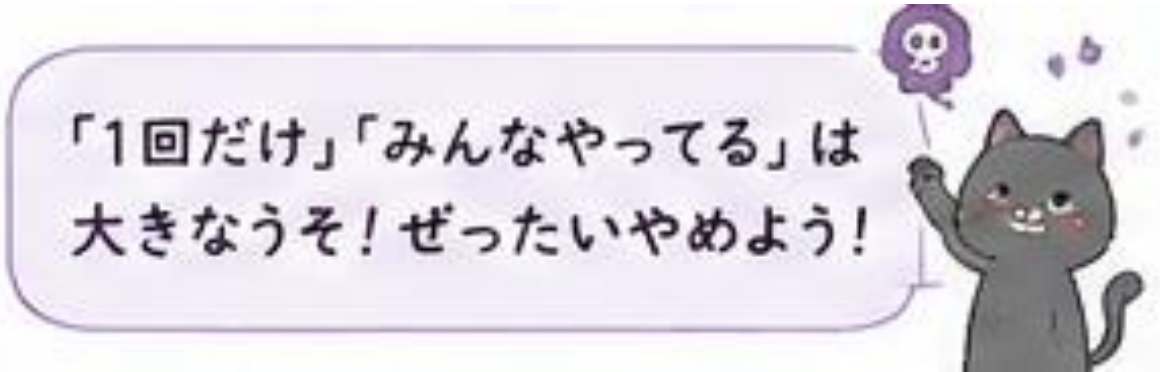
×

A3

答え：✕

薬物は、1回でも
脳に大きなダメージを
与えることがあります。

- 脳の発達を止める。
- 記憶力・集中力の低下
- 幻覚や幻聴が見えることも。
- 依存症になり自分ではやめられなくなる。
- 犯罪や事故につながる



Q4 へ

Q4

病院でもらった薬なら、
友達にあげても大丈夫。

○

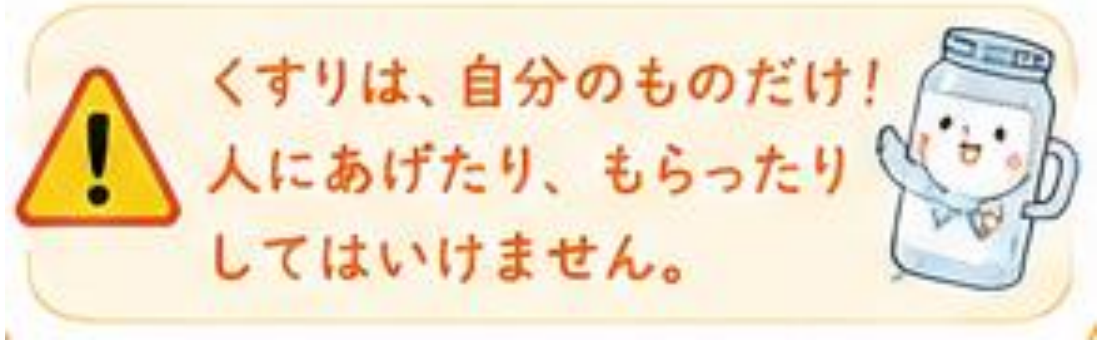
×

A4

答え：✕

薬はその人の体や病気に合わせて作られています。

- 薬にはあう・あわないがある。
- アレルギー反応が出たり、急な副作用が出ることもあります。
- 命に関わることも



Q5

Q5

「みんなやってる」「秘密にしておくから」と言われたら、断るのは悪いことだ。

○

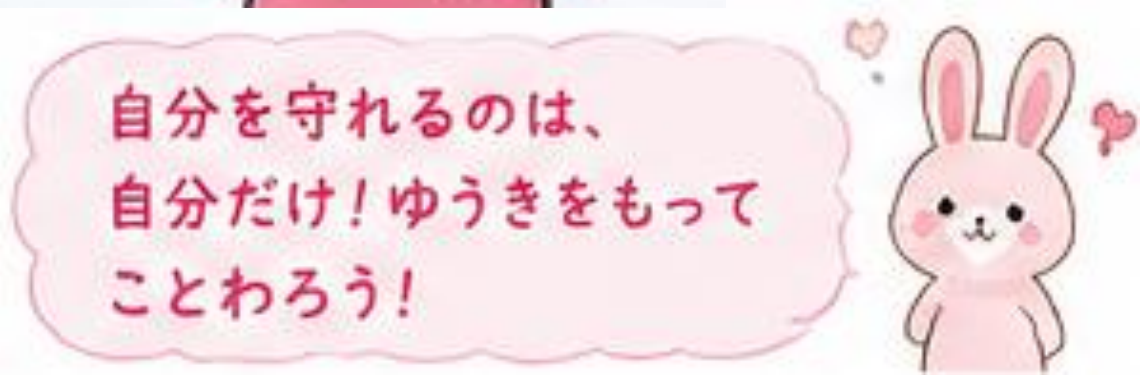
×

A5

答え：✕

断ることは、
自分の心と体を守るために
とても大切です。

- 本当の友達は、危ないことを勧めない。
- 「やらない」「いらない」とはっきり伝えよう。
- 困った時は、すぐに大人に相談しよう。



最後に、ポイントを確認しよう！

5つのポイント！

1 「やらない」「いらない」とはっきりことわろう！

たばこ・お酒・薬物などは、心や体をこわして、
未来を失う原因になります。
どんなにすすめられても、きっぱりことわる勇気をもとう！

2 「1回だけ」は、とってもあぶない！

「1回だけなら大丈夫」はうそです。
1回でも、心や体に大きなダメージをあたえて、
やめたくてもやめられなくなることがあります。

3 うそや甘い言葉にだまされない！

「みんなやってるよ」「安全だから大丈夫」
「いいことがあるよ」などの言葉に、だまされてはいけません。
本当にあなたのことを思う人は、すすめません。

4 自分の体と心は、自分だけのもの！

たばこ・お酒・薬物は、脳のはたらきや成長をじゃまることがあります。自分の体や心をこわしてしまうと、
戻すことはむずかしいです。

5 こまったときは、ひとりでかかえこまない！

つらいことや、こわいことがあったら、信頼できる大人に
すぐに相談しよう。あなたの味方は、きっといます。

ほけんだよりを終わる
はじめに戻る

Enjoy your summer vacation!

夏休みは、新しいことに挑戦したり、家族や友達との思い出を作ったりできる大切な時間です。
でも、一番大切なのは自分の体と心を守ること。

早寝・早起き、しっかり食べる、こまめに水分をとる、そして「いやだ」と思うことには勇気をもって断ること。困ったときは、一人で悩まず家族や先生など信頼できる大人に相談してください。

元気な笑顔で、2学期にみなさんと会えることを楽しみにしています！ 🌻