

保健だより 7月

2025年7月8日
大阪市立三稜中学校
保 健 室

7月に入り、暑いが続いています。熱中症にならないように生活リズムを整えて過ごしましょう。また熱中症予防には、水分補給が重要です。運動30分前に250～500ml、運動中は20分に1回・ひと口～200mlをゆっくり飲むと良いそうです。また、汗を短い時間に大量にかいたときは、塩分も身体から抜けているので、そういう時はスポーツドリンクを飲みましょう。



☆こころの健康・・・オードリー・ヘップバーン☆

「美しい目が欲しいなら、人の良いところを探しなさい。

美しい唇が欲しいなら、やさしいことだけを話さない。

落ち着きが欲しいなら、自分はひとりではないということを胸に歩きなさい。」

☆免疫力アップの生活習慣:「メディアコントロールについて考えよう」☆

みなさんは、スマホやゲーム、テレビは1日どのくらい使っていますか？

さて中学生で、1日 5時間以上 ネットに「つながっている」時間の人はどのくらいいるでしょうか？

①20%くらい ②30%くらい ③40%くらい 答えは下にあります。

(出典：令和5年度 青少年インターネット利用環境実態調査より)

これから夏休みに入り使用時間が増えると思います。スマホやゲーム、テレビは使い方をうまくコントロールできていないと依存症になる危険性があります。

スマホ依存度チェック

- ☐ 朝、目が覚めて寝転がったまま、SNS をチェックする
- ☐ 着信していないのに、スマホが振動した錯覚に陥る
- ☐ スマホを握ったまま眠ってしまう
- ☐ 食事中にスマホを見ていることが多い
- ☐ SNS に書き込むネタを作るために行動することがある
- ☐ もし SNS がなかったら、人間関係がなくなると感じる
- ☐ 友達と遊んでいるときでも、インスタなどが気になり、スマホをみてしまう

スマホ依存度チェックをしてみて、1つでも当てはまる人は使い方を見直しましょう。

スマホはとても便利な機械です。ですが使い方をコントロールできなければ、次々と新しい情報が流れてきて情報の洪水に流されてしまいます。自分の大切な人生の時間をネットサーフィンなどで無為に過ごすことのないように考えて使いましょう。

また、ネットで気をつけることについて載せています。



答え：③（正確には39.7%）
中学生のインターネットの利用内容で80%を超える内容は、検索する（85.5%）、ゲームをする（87.5%）、動画を見る（94.1%）でした。その他には、音楽を聴く（79.9%）、投稿やメッセージ交換*メールやチャットを含む（76.1%）、勉強をする（73.1%）でした。この機会に使い方を振り返りましょう。