

ほけんだより 8月

令和8年度（2026年度）8月号

大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 5

いよいよ、みなさんが待ちに待った夏休みが始まります！！何か目標は立てましたか？
夏休みは、ふだん過ごしている学校から離れ、遊びや勉強などの予定を自分で決めて、時間の管理をしなければなりません。また、体調を管理していくのも自分自身。楽しい夏休みにするには、健康という土台が必要不可欠です。部活動がんばる人も、勉強がんばる人も、楽しい予定をつめこんでいる人も、健康に気をつけて充実した夏休みを過ごしてくださいね。
新学期、元気な顔の皆さんに会えることを楽しみにしています！

毎朝早起きしよう

生活のリズム

毎日 〇 時に起きる

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

欠かさず歯をみがこう

歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいてね。

めざせコンプリート

夏休みのミッション

病院へ行って治療を済ませておこう

治療

健康診断で受診のお勧めをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにスッキリさせておきましょう。

自分の役割を決めておうちの人のお手伝いをしよう

お手伝い

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

自分で健康目標を立ててチャレンジしよう

自由課題

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

こんなところに注意して元気に楽しく過ごそう！

胃腸機能の低下 後悔	冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意	食中毒 オオエ	予防の基本は なんといっても 手洗い 食べ物の消費期限も必ずCHECK!
冷房病 だるい 疲れる 腰痛い	クーラーを利用するときの注意事項 ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用	寝冷え	クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意 おなかにはタオルケット!
熱中症	炎天下・長時間の運動は要注意 ゴク ゴク こまめに休養・水分補給	日焼け	長時間の外出には 長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう
結膜炎 充血 痛み 水やみ 流涙	プール後は目の洗浄も忘れずに	水の事故 ボチャ	危険な場所へは近づかない 危険禁止

夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと

食事・とくに朝食はしっかりとる! Good Morning	早寝・早起き 規則正しい生活リズム HIRU YORU	汗をかいたら水分補給を忘れずに 運動中は水を... 運動後はスポーツドリンクがおあめどす	疲れたら...無理せずに休むこと フニャー
---	---	---	---------------------------------------

「ニコパフ」「ゾンビタバコ」にご注意

最近「ゾンビタバコ」と呼ばれる薬物の使用が社会問題になっています。2025 年末には、所持・使用容疑により中学生が逮捕された事例も報告されました。大阪ミナミでは「ニコパフ」と呼ばれるたばこの一種が流行したりと、SNS を通じて「たばこ」が流行しています。

「ニコパフ」とは、「ニコチン」の「ニコ」と「吸う」を意味する「パフ」を掛け合わせた、いわゆる「ニコチン入りたばこ」です。日本国内での販売・譲渡は認められていません。ニコチン成分入りの液体は日本の法律では「医薬品」に分類されますが、厚生労働省はこれを承認していないため、ニコチン入りのニコパフは「未承認の医薬品」という扱いです。デザイン性や濃いフレーバーなどで人気があるようですが、この「ニコパフ」が、「ゾンビタバコ」使用の入口となる薬物（ゲートウェイドラッグ）になる可能性があるようです。

ゾンビタバコは、見た目から「タバコ的一种」という誤解がおきやすく、SNS の動画や投稿が拡散され、危険性が見過ごされがちですが、脳と体に影響を及ぼすものです。

現在、沖縄県で確認されているゾンビタバコの多くは「エトミデート」という成分を含んでいます。エトミデートは、海外で鎮静剤・麻酔導入剤として用いられる医薬品です。海外の病院では、全身麻酔の導入時などに使用されますが、医師の管理下で全身状態や使用量を慎重に確認しながら使用されるもので、日本ではまだ未承認です。

ゾンビタバコを吸うと、意識や判断力・運動機能が低下します。その結果、強い眠気が起き、反応がにぶくなります。立ったまま動けなくなったり、前かがみで静止する様子がゾンビのように見えることがあります、この名前がついたようです。

転倒や事故などの二次被害につながるだけでなく、体調や使用量によっては呼吸が浅くなったり血圧が低下したりと、生命にかかわる状態になることがあります。依存性が高く、

特に未成年では、成長過程にある脳や体が影響を受けやすい点も大きな問題です。

SNS などでも拡散されているようですが「その情報正しい？」と、立ち止まって考えましょう。



LINE・Instagram・YouTube・TikTok・ソーシャルゲームなど、SNSは現代の生活において切っても切れない存在ともいえます。いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



そのようなことがないのが一番ですが…万が一「人を傷つける投稿をしてしまった」「画像や動画を拡散・炎上してしまった」「被害にあってしまった」など、困ったときは、周囲で直接話せる大人の人に、早めに相談しましょう。ネット上で始まったトラブルを現実的に相談するのは勇気のいることかもしれませんが、悩んでいるうちに被害が大きくなることもあります。勇気を出して、一歩踏み出すこと。間違えたらきちんと反省し、謝ることも大切です。