

今月の保健目標 ・1学期の生活を振り返るとともに、夏季における健康な生活の仕方を身につけよう。
・栄養や休養に関心を持ち、積極的に運動に取り組もう。



夏休みをより充実させる 夏バテ対策



いよいよ夏休み。勉強・部活（クラブ）・遊び・ゲーム・デートなど、時間がある夏休みだからこそ楽しい思い出を作りたい、パワーアップしたい、と計画を立てている人も多いのではないのでしょうか。せっかく素晴らしい計画があるのに、夏バテに足を引っ張られるのはもったいない。健康な体をつくって、それぞれの夏休みを思う存分楽しんでください！

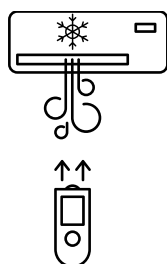
睡眠をきっちり取る



入眠後3～4時間の睡眠が大事。
エアコンなどを上手に活用して快適な睡眠環境を整えましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない

28



室温が28度くらいになるように調整しましょう。

ごはんをしっかり食べる



毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。

適度な運動をする



軽く汗をかく程度の運動をしましょう。
体温調節機能をきたえることができます。

受診、後回しになっていませんか？



夏休みは受診のチャンス！

新学期が始まると授業や行事などで忙しくなり、なかなか病院に行く時間がとれなくなることもあります。

- 治療が必要なところがある人
- 健康診断の結果、受診のお知らせを受け取ったのにまだ受診していない人

時間に余裕がある夏休みのうちに、体のメンテナンスを行っておきましょう。
特に歯医者！むし歯は放置していても治りません ☹️



注意



ネットトラブル

実際にあった！ / トラブル事例

自由な時間の多い夏休みは、普段よりもSNSやオンラインゲームなどメディアを使う機会が多くなるかもしれませんが、これらは友だちや同じ趣味の仲間とコミュニケーションをとれる楽しいツールですが、同時にリスクもあります。自分の身を危険にさらさないためにも、ネットトラブルを回避する方法を知っておきましょう。

事例1

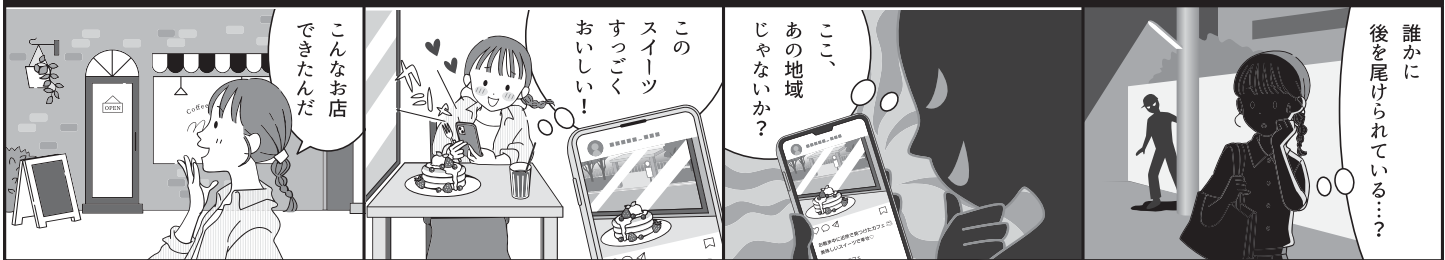
オンラインゲームで知り合った人。心を開いていたのに…



ネットを介した未成年への性加害者の半数近くが、性別や年齢を偽って近づくとされます。アカウントの情報やオンライン上でのやり取りだけでは、相手が信頼できる人物かどうかはわかりません。基本的には会わない、もし会う場合も、時間や場所はこちらで指定し、保護者にも必ず伝えてください。個人情報も明かさないように。

事例2

投稿した写真に写りこんだ情報から自宅を特定された



SNSで食べたものや行った場所をシェアする人も多いと思います。しかし、写真は自宅や学校など、生活圏の情報が写りこんでしまうことがあります。写真に写りこんだゴミ収集日カレンダーから自宅や学校が特定されたという事件もあります。投稿前に見直すのはもちろん、位置情報をオフにする、非公開設定にするなど細心の注意を。

事例3

憂さ晴らしにネットで悪口を書き込んだら、家に警察が



一時の腹いせや冗談のつもりでも、投稿内容が極端だったり攻撃的であったりすると、脅迫や犯行予告とみなされることがあります。相手を傷つけるだけでなく、名誉棄損や脅迫罪などの罪に問われ、あなた自身の将来に傷がつく可能性も。ストレスがたまっている時はネットから離れ、他のことで気分転換を図るようにしましょう。

「自分は大丈夫」という都合の良い解釈は捨てること。

ネット上の投稿・コミュニケーションは、いつも「万が一」を想定して慎重に！



生活の一部となっているネット。友だちと連絡を取ることができたり、新しい知識を得ることができたりと、とても便利。その一方で、使い方を間違えると怖い思いをしたり、傷つくことになったりもします。健全な使い方を心がけ、トラブルを未然に防ぎましょう。心の健康も大切に！