

# ほけんだより7月

令和7年7月15日  
白鳳中学校 保健室

1学期が終わり、夏休みが始まります。ゆっくり休む時間、勉強や部活動に励む時間、楽しい思い出を作る時間、色々な時間を組み合わせて、素敵な夏休みにしましょう。

特別な思い出を作らなきゃ！と思う必要はありません。SNSには、花火や旅行などのキラキラした写真があふれていますが、イベントの大きさよりも、「心に残るかどうかが大切です。アイスを食べながら笑った時間や、夕焼けの空をぼーっと見上げたひととき。その時は特別でなくても、後から心に浮かんでくる「静かな夏」こそ、本物の思い出かもしれません。自分らしい夏の形を見つけられたら、それは大きな一歩です。2学期にみなさんの夏の話の聞けることに楽しみにしています！

## はっきり、きっぱり断ろう！

お酒 たばこ 薬物

**NO!**

断ってもしつこいときはその場を離れよう！

友達や親戚、SNSでつながっている人などから、色々なお誘いがあるかもしれません。雰囲気悪くするのはないか、嫌な気持ちにさせるのではないかと悩む気持ちはわかります。でも、きちんと自分の気持ちを伝えることは、自分を守ること。そして、自分を大切に思ってくれる人を守ることもできます。

- ～ 断る言葉の例 ～
- 脳や体に良くないから、いや
  - 部活で活躍したいから、いや
  - 法律で禁止されているから、飲まないよ
  - 親を悲しませたくないやめよう

## Eye Love コーナー

タブレットなどを触っているとつい夢中になり、画面に顔が近づいてしまっている人はいませんか？

近すぎると、目の筋肉が緊張している状態が続いてしまい、視力が落ちる原因に…！

背筋を伸ばし、正しい姿勢を意識しましょう！

夏休みも、スマホの見過ぎに気をつけて下さいね。

ゲンキくん

画面から30センチ以上離して見よう！

アイちゃん

# 夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですね。そんなときはこんなことを意識してください。

## 休憩中は防具などを外す

防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。

## 声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合しましょう。

## 疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。

## 「大丈夫？」その一言で救える命がある

学校で起こる熱中症死亡事故の多くが、体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

「もっと練習してうまくになりたい」「みんなの足を引っ張りたくない」がんばり屋さんは、自分が気づかないうちに無理をしがち。もしも辛そうな友達がいたら、声をかけてあげてください。

大丈夫？ 水分とってる？

少し休もう

あなたのひと言が、友達の命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気を、みんなで作っていきましょう。

## 水だけじゃ危ない？

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起こることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。