

ほけんだより 7月号

川口市立元郷中学校 保健室 令和8年7月17日(金)

いよいよ夏休み！夏バテに注意！

夏休み、夜遅くまで起きている。
冷たいものばかり食べている。
エアコンがきいた部屋で1日中過ごしている。



このような生活をしていると、食欲がなくなる、体がだるいなど「夏バテ」になってしまいます。夏バテにならないためには、学校があるときと同じような早寝早起きの生活リズムが大切です。暑すぎないときに外で軽く運動する、冷たいものはとりすぎないなどにも気をつけてくださいね。



一学期の健康診断の結果、受診・再検査の必要がある人には、お知らせを配りました。時間を作って早めに病院へ行き、お医者さんに診てもらいましょう。お知らせをもらっていない人は、今回の健康診断では異常なしということになります。

ただ、体のことで心配ごとがあれば、おうちの人や先生に相談してみましょう。

水の事故を防ごう！

熱い夏は、海や川、プールでの水遊びが楽しいですね。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

水遊びのときに注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休憩をとり、水分補給をする
- ・体調が悪いときは無理をしない



プールでは、さらにここにも気をつけて

- ・施設のルールや係員の指示を守る



海や川では、さらにここにも気をつけて

- ・立ち入り禁止の場所には近づかない
- ・子どもだけで遊びにいかない
- ・大人の注意をきちんと聞く
- ・単独行動をしない
- ・流れの速い場所、意外と深い場所に注意する
- ・すぐに119番(救急)または110番(警察)に連絡できるようにしておく



冷たい風や灰色の雲が出てきたら



天気の変化に注意！

薬物乱用防止教室 「絶対 ダメ 薬物乱用」

1 薬物乱用の現状

薬物乱用とは

- ①違法薬物を使うこと
 - ②医薬品を本来の医療目的や使用方法からはずれて使って健康を害すること
- 特に問題になっているのが、大麻と医薬品の乱用
- 違法薬物は受け取っただけでも違法！

3 あなただけの問題ではない！

薬物が欲しい気持ちに支配されてしまう



感情のコントロールが難しくなる



自分が大切にしていることを、
大切にできなくなってしまう
本来の自分にある明るい未来の可能性を
自分でどんどん小さくしてしまう

5 悩んだときは、まず相談！

困ったときは、一人で悩まず話してみましょう。
家族、友達、先生、公的な相談窓口等、相談先はいろいろあります。友達が悩んでいてどうしよう？という相談もOKです。また、以下の窓口は薬物以外の心のしんどさや不安などの相談もOKです。

精神保健福祉センター「埼玉県こころの電話」

048-723-1447（平日9時～午後5時）

こころサポートステーションSODAかわぐち

ホームページの二次元バーコード→



チャイルドライン

0120-99-7777（毎日午後4時～午後9時）

※夏の全国キャンペーン 8/22～9/4 は毎日午後3時～午後10時

ホームページの二次元バーコード→



子どもスマイルネット

048-822-7007（毎日10時30分～午後6時）

2 乱用があなたを傷つける！

大麻を乱用すると…

- ・学習能力の低下
- ・知覚の変化
- ・運動失調

医薬品を乱用すると…

- ・どんな影響がでるか、誰もわからない
- ・様々な成分が含まれているので治療が困難

乱用を続けると…

- ・耐性——同じ量では効かなくなる
- ・依存——やめたくてもやめられない

薬物乱用で変化してしまった脳を、使う前の状態に戻すことは難しい。。。。



4 大切な自分を守るために

ネットの情報や誘い文句に惑わされない！

「成績があがるよ」

「痩せるよ」

「眠気がなくなるよ」

←ウソ！

これっておかしいな、と気づくこと

対処法は…

「興味ありません」きっぱり断る

その場を離れる、逃げる

信頼できる大人に相談する



◎自分を大切にするための3つのポイントを考えてみよう◎

①うれしかったこと、悲しかったこと

②自分が好きなこと、やりたいこと

③大切な人、大切に思ってくれる人