



7月ほけんだより

2026.7.17

森本中学校

皆さん、1学期お疲れ様でした！いよいよ、待ちに待った夏休みですね。部活動や習い事に励む人、勉強を頑張る人、趣味やお出かけを楽しむ人、皆さん様々だと思います。先生たちは、2学期も元気な皆さんに会えるのを楽しみにしているので、健康や安全に気をつけて過ごしてほしいと思います。

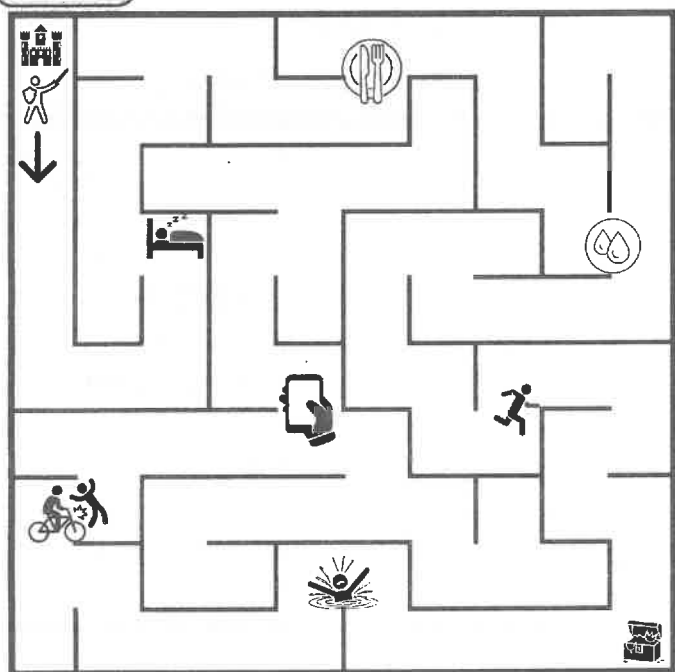


この夏、成長するのはあなた！

熱中症・夏バテに負けないために何をする？



START



迷路の中には皆さんの生活を脅かす
モンスターも…捕まらないように気を付けて…

スマホ・ドクゲモ



SNSトラブルやゲームのやりすぎで生まれたモンスター。
生活リズムを乱したり、個人情報を悪用したり、心を傷つけたり…。

ボーソー・ジコキラ



危険な自転車運転や歩行により現れる。自身のケガだけでなく、他人の人生を奪うことも…。

ソコナシ・ミスバスライム



川や海、プールなど広い水場に現れる。「これくらい平気」という油断につけこむ怖いやつ。

裏面にそれぞれのモンスターに捕まらないヒントが！

正しい道で必要なアイテムを集めよう！

スリープ・リカバリー



十分な睡眠をとることで、体と脳の疲労を軽減！
学習したことの定着にもつながるよ！
23時までの就寝が効果的！
起床後に日光を浴びるとさらに強化。

トリニティ・コア



1日を生き抜くため、【朝・昼・夜】の3つのフェーズで補給することで出力が100%に！どれか1つでも怠ると、活動停止の危険性あり…。

朝体調がすぐれない…食欲ない…そんな人におすすめ！



冷たいお茶漬け



ミニミニおにぎり

冷たい味噌汁や
スープにご飯を
少しin

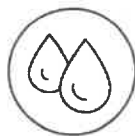


塩分入り
ゼリー飲料



運動する人は特に！朝食と十分な睡眠を！
睡眠不足と朝食ぬきは命とり！！

ハイドロ・チャージャー



汗などで出ていく水分をチャージ！
体内の水分ゲージを保ち、
冷却することで熱中症を防ぐ！
ポイントは、【のどがかわく前に】
【少しずつ】だ！

アクティブ・フースター



特に部活動がない3年生に必要なアイテム。ストレッチや体操、暑さが和らぐ時間帯の散歩などで、夏バテをやっつけろ！



みなさんの安心・安全な生活を脅かす 夏休みに潜むモンスターの必勝法



スマホ・ドクグモ

- ・ 個人情報SNSに書かない
- ・ 写真や動画を簡単にアップしない
- ・ ネットで知り合った人と会わない
- ・ 悪口を書かない

送る前に、要チェック！

**保護者・先生に見せて大丈夫な内容
ですか…？ダメだと思えばストップ！**

ボーソー・ジコキラ



- ・ 交通ルールを守る
 - ・ 周りの状況をよく見る
 - ・ ながら歩行、ながら運転をしない
- 【スマホ見ながら…、音楽聴きながら…
友達をふざけながら…、しゃべりながら…】
- ・ スピードの出しすぎ注意！飛び出し注意！

**あわてなくてもいいように、
時間に余裕をもって準備しよう！**



ソコナシ・ミズバスライム

- ・ 子どもだけで行かず、
必ず大人と一緒に！

- ・ 「遊泳禁止」「立ち入り禁止」など、禁止されているところに入らない、泳がない。
- ・ 流れが早い場所では遊ばない。
- ・ 天気予報をよく見て、天気が悪くなる/悪くなってきたら水辺に近づかない。

合言葉は「浮いて待て」

あごを上げ、手足を大の字にして力をぬく

自分ではどうにもできない！

こまった時は…



万が一、困ったことが起きた時は、

とにかく大人に知らせる、相談する！

「怒られるかも…」と心配になるかもしれませんが、一番大切なのは、**皆さんの命**です。怒られるだけで済むならそれでいいんです。皆さんが危険な目にあって命を落としたり、一生の傷になったりしてほしくありません。手遅れになる前に、近くの人に必ず助けを求めてください。

夏休み中に受診をお願いします

！学期の健康診断の結果、受診が必要な方へ

「受診のお知らせ」を配布しました。

保護者の方と相談し、受診・治療をお願いします。

受診の際は、病院へ「受診のお知らせ」を持参し、
医師に記入してもらってください。

登校した際に、担任の先生か保健室まで、
提出をお願いします。

