

ほけんだより 7月

金沢市立大徳中学校
保健室
No.4 2026.7.17

夏休み中も安心・安全な生活をこころがけよう！

もうすぐ、夏休み。お出かけなどの楽しい予定がある人もいると思いますが、交通事故には十分注意してください。特に、ながらスマホは、道路交通法で禁止されており、罰金や反則金の対象となる大変危険な行為です。自分も周りの人も安全にすごすためにできることを一人ひとりが考えて行動しましょう。



今月の
保健目標

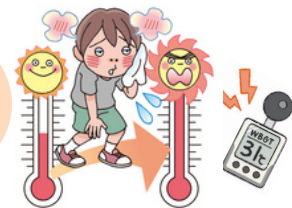
夏を健康に過ごそう

夏の暑さから体を守るための合言葉は「ムリせず・早めに・休むこと」です。
特に部活動時、みんなで気をつけていきましょう。



WBGT値に注意！

気温・湿度・日差しの強さを総合して熱中症の危険度を示しています。



こまめな休憩・水分補給



涼しい場所で休憩や、
15～30分おきの
こまめな水分補給を。

お互いに声をかけあって



チームメイトの不調に一番に
気づくのはあなたかも。
「無理してない？」の一声を。

睡眠をしっかりとろう

中学生に必要な睡眠時間は
13才 9時間15分
15才 8時間45分
が目安とされています。



水分補給はこまめに！

★飲むとよいタイミングは、
起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など



三食しっかり食事をとろう



夏野菜など、
バランス良く
摂取しよう。



★1回に、コップ1杯程度
(大量に飲みすぎない)

のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切です！

薬物乱用防止教室（兼受動喫煙防止教室）を開催しました！

6/19(金) 3年生は本校学校薬剤師の久次孝幸先生から、①たばこの健康への影響
②違法薬物の危険性 ③正しい薬の取り扱い方 を学びました。



皆さんの感想

- ・一番印象に残ったのは、たばこを吸った人の肺とたばこを吸っていない人の肺の写真です。たばこを吸った人の肺は色が悪く、見るからに良くない状態であるとわかりました。もし自分がたばこを吸って、あの写真のような肺になることを想像したら体がぞっとしました。
- ・たばこや違法薬物がどれだけ危険か再認識することができました。たばこは吸っている本人より周りの人の方が危険が多いので、できるだけたばこは吸わないでほしいと思いました。
- ・自分の健康を維持するためにもたばこの近くに寄らない工夫をしたり、もっとより詳しくたばこや違法薬物について知ることが大切だと思いました。
- ・改めてたばこを吸うことは、がんや心臓病などのリスクがあり、気軽にするものではないと思いました。たばこの他にも普通の薬も使い方を間違えればとても危険だということも知り、年齢確認をする理由に納得しました。
- ・医薬品の乱用の危険性や最近の乱用によるオーバードーズの内訳が市販薬の割合が高くて、市販のものでも適量を守って服用しようと思った。



保護者の方へ

ほぼ定期健康診断が終了しました。＊1年生心臓2次検診は結果待ち
結果は、保護者懇談の際、担任よりお渡しします。

受診が必要な生徒には、すでに「検診のお知らせ」を渡してあります。
ぜひ、受診をしてください。



大徳中の生徒は、むし歯のある生徒は少ないのですが、むし歯は治療をしなければ治りません。
むし歯があった人はまず歯科医院を予約してください。夏休み明けには**むし歯ゼロ！**に。

＼ スマホ・タブレット ／

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など