



天草市立本渡中学校 令和8年7月17日発行 文責：福本

いよいよ、待ちに待った夏休みがやって来ましたね。夏休みを有意義に過ごし、たくさんの体験を通して、大きく成長した皆さんに会えるのを楽しみにしています。しかし、今年の夏も記録的な猛暑が予想されています。それぞれの場所や活動内容に合わせて、しっかり熱中症対策を行いましょう。全員が元気に2学期をスタートできるよう、健康で安全な夏休みを送って欲しいと思います。

スマートフォンやタブレットの使い方を考えよう

夏休みは、自由に過ごせる時間が多く、スマートフォンやタブレットを利用する時間も増えるのではないのでしょうか。

しかし、ここ数年でSNSを通じた児童買春や児童ポルノなどの犯罪被害、だまされたり脅されたりして自分の裸を送らされる「自画撮り被害」などの性被害が倍増しています。また、友人とのやりとりでのトラブルやネットいじめなど、皆さんを取り巻くネット環境には危険がたくさん潜んでいます。便利なスマートフォンやタブレットですが、使い方を間違えると様々な犯罪やトラブルに巻き込まれてしまう可能性があります。自分の心と体を守るためにも、夏休みの前に、もう一度おうちの人とルールを見直しましょう。



保健室からのお知らせ

1学期末に配付したものは、以下の2つです。「健康診断記録カード」に、歯科検診の結果も記入していますので、磨き残しやむし歯になりかけの歯がないかチェックし、日々のブラッシングに生かしましょう。

<配付したもの>

(◎は2学期に提出してください)

○保健だより(夏休みのしおり)

◎健康診断記録カード(※保護者確認欄に印鑑または記名をして提出)

※医療機関を受診した際は、受診報告書も提出して下さい。

合言葉は「たのしいなつやすみ」

た 煙草やお酒に手を出さない 普段より自由な時間が増えると、誘惑も増えます。未成年の飲酒や喫煙は法律で禁止されています。きっぱり断りましょう。	の 喉が渇く前に水分補給 のどが渇いてからでは手遅れです。こまめに水分補給をしましょう。たくさん汗をかいた後は塩分も補給しましょう。	し 食中毒にご用心! 食中毒の危険が高まる季節…予防の3原則「①つけない」「②増やさない」「③加熱してやっつける」を徹底しましょう。
い 医療機関を受診しよう 夏休みを利用して、必要な治療や検査を受けましょう。むし歯がなかった人も、ぜひ定期検診を受けましょう。	な 夏休み中も感染症対策 夏休みは観光客や帰省客が増え、感染症のリスクが高まります。手洗い・うがいなどの基本的な対策を続けましょう。	つ 強い日差しに要注意! 強い日差しが続きますので、熱中症に注意しましょう。また、外出する時はできるだけ帽子を着用しましょう。
や 休みでも早寝早起き朝ごはん 夏休み中も生活リズムを崩さないようにしましょう。生活リズムが崩れると2学期に体調を崩しやすくなります。	す 睡眠時間もしっかり確保 夏休みだからといって夜更かしはやめましょう。寝る2時間前になったらスマホやゲーム機の使用も控えましょう。	み 水の事故に気を付けよう 海や川に行くときは必ず大人の人と行きましょう。川は突然の雨で、急激に水かさが増えることもあるので要注意です。

2学期の心と体の準備

夏休みの終わりは、誰でも憂鬱な気分になりますよね…。以前、9月1日に子どもの自殺者が年間で最も多いというニュースが話題となりましたが、不登校や保健室登校も2学期に始まることが多くなっています。2学期を健康に乗り切るためにも、特に夏休み最後の1週間は生活リズムを整え、新学期の生活に備えておきましょう。