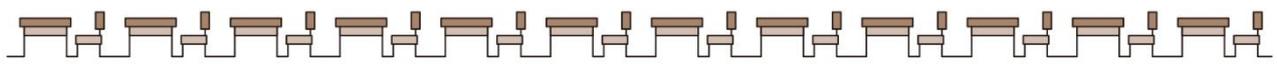


ほけんがより



令和7年8月
銚子市立船木小学校
保健室

夏休みが始まり、約2週間がたちましたが、皆さんはどのようにお過ごし
 でしょうか？健康の秘訣は早寝・早起き・バランスの良い食生活です。夏
 休み中も規則正しい生活を心がけ、楽しく元気に過ごしましょう。9月、みな
 さんに会えるのを楽しみにしています。



毎日早起きしよう

生活リズム

目標
毎日 時に 起きる

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

欠かさず歯をみがこう

歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらていねいに。

めざせコンプリート

夏休みのミッション

病院へ行って治療を済ませておこう

治療

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

自分の役割を決めておうちの人のお手伝いをしよう

お手伝い

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

自分で健康目標を立ててチャレンジしよう

自由課題

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。





夏休みは、自由な時間が多い分、普段よりもSNSやオンラインゲームなどメディアを使う機会が多くなるかもしれません。これらは友達や同じ趣味の仲間とコミュニケーションをとれる楽しいツールですが、同時にリスクも有ります。自分の身を危険にさらさないためにもネットトラブルを回避する方法を知っておきましょう。

事例1 オンラインゲームで知り合った人。心を開いていたのに…



ネ ットを介した未成年への性加害者の半数近くが、性別や年齢を偽って近づくとされます。アカウントの情報やオンライン上でやり取りだけでは、相手が信頼できる人物かどうかはわかりません。基本的には会わない、もし会う場合も、時間や場所はこちらで指定し、保護者にも必ず伝えてください。個人情報も明かさないように。

事例2 投稿した写真に写りこんだ情報から自宅を特定された



S NSで食べたものや行った場所をシェアする人も多いと思います。しかし、写真は自宅や学校など、生活圏の情報が写りこんでしまうことがあります。写真に写りこんだゴミ収集日カレンダーから自宅や学校が特定されたという事件もあります。投稿前に見直すのはもちろん、位置情報をオフにする、非公開設定にするなど細心の注意を。

夏は特別な思い出を作らなきゃ!?

SNSには、花火や旅行など楽しそうな写真があふれています。にぎやかな笑顔やキラキラした空の下「これぞ夏!」というような光景ばかり。そんな画面を見ていると「自分は何もしていないな」と感じてしまうことがあります。でも思い出は、イベントの大きさよりも「心に残るかどうか」が大切です。



例えば、アイスを食べながら友だちと笑った時間や、夕焼けの空をぼーっと見上げたひととき。そのときは特別じゃなくても、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。誰かの夏と比べず、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。大人に近づいてきた証拠かもしれません。

