

ほけんだより



県立出雲崎高等学校
保健室
令和7年7月24日

いよいよ今週末から夏休みが始まります。部活動やアルバイト、進路に向けた活動など、人それぞれの計画があると思いますが、熱中症や怪我に気をつけて、安全に楽しく過ごしてくださいね。夏休み明けに、皆さんの元気な顔を見るのを楽しみにしています。



夏の誘惑にご注意ください



行動範囲が広がり、いつもより気分が開放的になる夏休みは、楽しい思い出がたくさんできる反面、思わぬトラブルに巻き込まれる危険性も高まります。社会のルールの意味を理解し、自分や周りの人を大切にして、節度のある行動をとるようにしましょう。

① 飲酒・喫煙



- ・20歳以下の飲酒・喫煙は法律で禁止されています。
- ・未成年は成人と比べて脳や臓器が未発達であるため、飲酒・喫煙による健康被害が起こりやすいと言われています。
(依存症、がん、心臓疾患、性ホルモンの分泌異常、集中力の低下 など)
- ・お酒やたばこに頼らずにストレスを解消する方法を身につけましょう。

② 恋愛



- ・自分は相手のことが好きだからした行為であっても、相手が嫌だと思ったら、その行為は「性暴力」となる可能性があります。
- ・手をつなぐ、ハグ、キス、セックスなど、性に関するあらゆる行為をする際は、相手から「性的同意」をとる必要があります。
- ・相手が「NO」と言わなかったのは性的同意がとれたとは言いません。必ず「YES」の返事を確認しましょう。

③ 犯罪実行者募集



- ・お金やクレジットカードなどをだまし取る特殊詐欺や強盗の手伝いをする行為は、SNS等で「闇バイト」という名称で広まりましたが、バイトではなく犯罪行為です。
- ・あやしいと思った募集には絶対に応募せず、万が一応募してしまったときはすぐに家の人や警察に相談しましょう。



夏休みこそ気をつけよう！ 生活リズムの乱れ

夏休み中に生活習慣が乱れてしまうと、ただでさえ憂うつな休み明けに生活リズムを戻さなければならぬため、学校に行くのが余計につらくなります。夏休み中も、できるだけ学校がある日と同じ生活習慣を心掛けましょう。以下の3つを全て達成できたらバッチリです！

早寝早起き



寝る時間と起きる時間が
できるだけ毎日同じに
なるようにしましょう

3食（朝昼晩） 必ず食べる



面倒でも、1食抜く
ということがないよう
にしましょう

スマホ・ゲームの やりすぎに注意



別のことをして過ごす
時間を意識的につくる
ようにしましょう

夏休み中に治療しよう



夏やさかい 夏やさい！



夏バテ防止に疲労回復
日焼け止め対策などの効果！

正しく使おう！

ハンディファン



安全第一



気温が高い場所でのハンディファンの使用は、体に熱風を当てることになるので、かえって熱中症のリスクが高まります。炎天下で使用する際は、濡れタオルや携帯用のミストを一緒に使うようにしましょう。

また、自分や周りにいる人の髪の毛がファンに巻き込まれないよう、注意しながら使用してください。