

ほけんだより



令和7年 7月22日発行
野辺地高校保健室 No.5

文化祭が終わり、1学期も今日で終わります。皆さんは入学・進級してからの4ヶ月間を充実したものにできたでしょうか？夏休みは1学期にやり残したことにじっくり取り組むのに最適な期間です。高校生の皆さんにはさまざまな誘惑もあるかもしれませんが、自分の将来のためにも危険なことには近づかず安全に過ごしてほしいと思います。2学期の始業式、また元気に登校してきてください!!

健康診断の結果を配付しました

先日、生徒の皆さんへ健康診断の結果を配付しました。歯科の治療が必要だったり視力の矯正が必要だったりする場合は、時間の取りやすい夏休みのうちに受診することをお勧めします。鼻炎や歯並びなど「経過観察」という結果だった場合は、症状がある場合等に医師に相談してみしてほしいと思います。受診の結果、治療の必要がないと診断された場合にも保健室まで結果を教えてください。

自分のことを知ろう

保健室からの提案

自分を知るための
心と体の

自由研究

自由な時間ができる夏休み
は自分の心と体と向き合う
のにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間をつくってみませんか？

睡眠時間は 何時間がちょうどいい？

人によってちょうどいい睡眠時間は異なります。
日中に眠くならないのが目安です。



一日の食事の栄養素、何が多い？ 何が足りない？

一日の自分の食事の記録をつけて、含まれている栄養を調べてみましょう。



何をしているときが 一番リラックスできる？

いつものリラックス法やストレス解消法に加えて、この機会に新しいものも試してみましょう。



一日のスクリーンタイムを 調べてみよう

メディアに触れている時間を調べてみましょう。多すぎるな、と思ったら違うことに挑戦するチャンスです。



一日に歩いた歩数を 調べてみよう

歩数計のアプリなどで歩数を記録してみましょう。運動不足になっていたら、室内でできる軽い運動にもチャレンジ。



自分の安全と将来を守るために



注意



ネットトラブル

実際にあった！ / トラブル事例

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のやり取りだけでは、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



SNS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。

事例3

憂さ晴らしにネットで悪口を書き込んだら、家に警察が



一時の腹いせや冗談のつもりでも、投稿内容が極端だったり攻撃的であったりすると、脅迫や犯行予告とみなされることがあります。相手を傷つけるだけでなく、名誉棄損や脅迫罪などの罪に問われ、あなた自身の将来に傷がつく可能性も。ストレスがたまっている時はネットから離れ、他のことで気分転換を図るようにしましょう。

「自分は大丈夫」という都合の良い解釈は捨てること。

ネット上の投稿・コミュニケーションは、いつも「万が一」を想定して慎重に！

自分を大切に、有意義な夏休みを過ごしてください!!