ほけんだより　7月



令和８年7月
旭丘中学校　保健室

梅雨が明けると本格的な暑さがやってきます。これからの時期に気をつけたいのが『夏バテ』です。「体がだるい」「食欲がない」「やる気が出ない」…などの症状は、体からのSOSサインかもしれません。



夏バテはなぜ起こる？３つの原因

１　自律神経の乱れ



外と室内の温度差 ⇨ 体温調節できない

体が混乱 ⇦ 自律神経が乱れる



頭痛・めまい・胃腸の不調・疲労・睡眠不足など

２　水分不足



汗をかく ⇨ 水分やミネラルが不足



血液のめぐりがわるくなる ⇦ 内臓や脳に負担



３　消化機能の低下

冷たいものをとる ⇨ 胃腸が冷えて消化機能低下

下痢や胃もたれ ⇦ 食欲減退

栄養不足 ⇦



夏バテ対策！

1．生活リズムを整える
2．体を冷やしすぎない
3．入浴時は湯船につかる
4．睡眠をしっかりとる
5．適度な運動を心がける
6．こまめに水分補給をする
7．栄養バランスの良い食事





毎日の小さな健康習慣が、暑い夏を元気に過ごす力になります。夏休みを迎える前に、自分の生活を見直し、今から夏バテに負けない体づくりを始めましょう。

定期健康診断結果について

通知表と一緒に「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。

学校の健康診断は、学校生活に影響が出るような病気や異常の「疑い」がないかを調べるものです。そのため、病院を受診した結果「異常なし」となることもありますが、病気の早期発見・早期治療につながる大切な機会です。

それぞれの健診後に「受診のお知らせ」を受け取っていて、まだ病院に行っていない人は、夏休みの時間を利用して早めに受診を済ませるようにしてください。

その投稿、大丈夫？ 一瞬のノリを一生のキズにしないために

友だちだけに見せるつもりだった写真や、その場のノリで書いた言葉。たった数行の投稿、たった一枚の写真が、思わぬ結果を招くことがあります。

「投稿削除＝なかったことになる」は大間違い

SNSでの投稿は世界中の人が閲覧できます。一度放たれた情報は、自分のコントロールを離れて思わぬ形で広がってしまうことも。



「特定」を目的とする人
写真や過去の投稿などの情報をもとに投稿者の身元を割り出す



ストーカー・性犯罪者
待ち伏せやつきまとい、誘拐など、直接的に危害を加える

悪質なAI利用者
顔写真を性的な画像や動画に合成加工し、ネット上に拡散する

動画や画像を見た人
本物だと信じ込み、SNSに性的なメッセージなどを送ってくる

企業の採用担当者・大学の入試担当者
人物評価のためにSNSやブログを調査する

インフルエンサー・まとめサイト
閲覧数を稼ぐため、不祥事を取り上げる。顔写真や本名などをそのまま掲載することも

知らない間にデータが保存されていることも

たとえすぐに投稿を削除したとしても、意図せず残ってしまうことがあります。



■検索エンジンのキャッシュ
サイトの内容を一時的に保存し、検索結果に残す

■アーカイブサイト
サイトを自動保存する。削除されたページも閲覧可能

どこまでが安全？ 知っておきたい情報発信のQ&A

Q 「個人情報を載せちゃダメ」って、どこまでが個人情報なの？

A 「あなた」にたどり着く手がかりは、すべて個人情報です

名前や顔写真、住所など単体で個人や家にたどり着ける情報だけでなく、組み合わせることで個人が特定されてしまう情報も当てはまります。

たとえば…
生年月日　年齢　性別　学校　部活動　趣味
住んでいる地域　よく行く場所　習い事
最寄り駅　ライブ会場の座席番号　など



写真の写り込みにも要注意！

小物や背景があなたを特定するヒントになってしまうことも。

例 名札、持ち物の記名、看板、電柱の住所、マンホール、周りの景色、制服、校章など

Q 鍵アカ（フォロワー限定公開）なら、何を書いても大丈夫だよね？

A たとえ鍵アカでも「絶対に安全」ではありません

公開範囲を制限したとしても、スクリーンショットを撮られて外に拡散されるリスクはあります。誰に見られても困らない内容か、投稿する前に立ち止まって考えましょう。

