

保健だよ！

えがお



川口市立岸川中学校 保健室 令和7年7月16日発行

いよいよ夏休みが始まります。夏休みも学校がある日と同じ時間に起きて、生活リズムを崩さないように注意してください。ケガや病気がなく、元気で思い出に残る夏休みを過ごしてくださいね。

どう過ごす？夏休み！

なが やす
元気 長い休みは、
になるチャンスです！

◆◆◆ 夏休み前に、自分の生活をチェックしてみましょう ◆◆◆

当てはまるものを○で囲んでみよう

平日、朝ごはんを食べますか？	毎日食べる	時々食べる	時々食べない	毎日食べない
平日、体育以外で運動する時間は？	3時間以上	2～3時間	1～2時間	1時間以下
平日、帰宅後に勉強する時間は？	3時間以下	2～3時間	1～2時間	1時間以下
平日、スマホやゲーム機を使用する時間は？	1時間以下	1～2時間	2～3時間	3時間以上
平日、家族と話す時間は？	3時間以上	2～3時間	1～2時間	1時間以上
平日の就寝時刻は	21～22時	22～23時	23～24時	24時以降

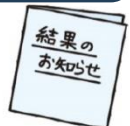
○が左側に多い人・・・健康的な生活ができています。夏休みもこの調子で、基礎正しい生活を続けよう
○が右側に多い人・・・朝食・睡眠・運動・勉強の時間が短く、スマホやゲームの時間が長くなっています。夏休みの生活が心配です。スマホやゲームは、時間を決めて使用してください。
○が中心に多い人・・・朝食・睡眠・運動・勉強、家族との会話、何か一つでもいいので、今よりも時間を長くしてみよう。

夏休みは検査・治療を受けよう

「受診のおすすめ」をもらった人は、夏休み中に治療を終わらせよう

健康診断の結果をふまえて

今後 に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

では、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果はもう気にしなくていい…とは考えてほしくないのです。たとえば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことは？ また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、いまの状態をしっかりと把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。



一度だけなら… は **危険** です!



タバコ・酒・薬物の怖さを知っていますか？

タバコは発がん性物質のかたまり

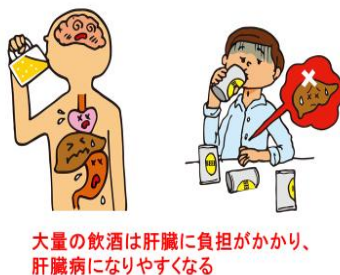


タバコの煙には、約 4000 種類の化学物質が含まれているといわれます。そのうち、発がん性物質は 50 種類以上にも及びます。

さらに喫煙によって、「動脈硬化」や「高血圧」「糖尿病」など、さまざまな病気のリスクも上がることが知られています。

喫煙者は、非喫煙者に比べて肺がんによる死亡率が男性で約 4.8 倍、女性で 3.9 倍高くなっているほか、それ以外の多くのがんについても、喫煙によってリスクが増大することが報告されています。

アルコールの影響



アルコールを分解するのは肝臓の仕事です。

大量に飲酒を続けると肝臓に負担がかかり、肝臓病になりやすくなります。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、肝臓病の症状が出たころには手遅れのことも多くあります。

また、アルコールは急激に大量に飲むと、急性中毒を起こして意識障害や死に至ることもあります。

未成年の喫煙・飲酒は

『**薬物乱用の入口**』です！

薬物依存症とは？



最初は、軽い気持ちで薬物に手を出しただけであっても、薬物によって一時的な快感を得ることが当たり前になってしまい、今度は薬物が切れるとイライラして精神・身体の苦痛が生じます。正常な思考ができなくなって、どうやってでも手に入れたいと思うようになり、薬物探索行動の手段を選ばなくなります。

さらに回を重ねるごとに、これまでの量では効き目を感じなくなり、量が増えていきます。

このようにして「抜けられなくなり」、依存症になっていくのです

上手な断り方の例

匂いがダメ。タバコは体が受けつけないみたい

部活動で活躍したいから、アルコールは要らない

甘いものが好きだから、スイーツがあればそれだけでいい♡

タバコやアルコールより、やっぱり〇〇（ゲーム、音楽、ダンス）でしょ！

