

ほけんだより 8月

令和8年8月 清風学園



暑い日が続きますが、よく眠れていますか？ 睡眠は脳の中の情報の整理など、脳を休めるために重要な働きをしています。一方で、脳がないはずのクラゲも睡眠をとるのだとか。ある実験では、紫外線をあてたりして神経細胞を傷つけたクラゲは、その後回復のためにたくさん睡眠をとったそうです。睡眠にはまだまだわかっていない良い影響があるのかもしれないですね。是非夏休みの間も、たくさん寝たらどうなるか実験してみてください。



最高の夏にするための栄養素



部活動の集大成となる試合や大会が続く時期。でも、ある栄養素が足りなくなると、スタミナ切れを起こし、実力を発揮できないことがあります。それは「鉄分」。夏は汗と一緒に流れ出て、不足してしまいがちです。

意識してほしいのが、いつもの食事にコンビニでも買える「一品を足す」こと。

鉄分豊富な食べ物

- 枝豆
- ひじきの煮物
- ゆで卵



ビタミンCを多く含むトマトやオレンジジュースを組み合わせると鉄分の吸収率がUP。

「何を食べるか」も大切なトレーニング。賢く食べて、最高の夏にしましょう！

暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に



汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなもの。ただ、汗を吸わず水分がこもってしまう服装だと、汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。

特にこんな子にはおすすめです

- ◎ 汗をかきやすい子
- ◎ 肌が敏感な子 など



夏の時期に気をつけてほしいこと

熱中症



暑い日は熱中症に注意。のどが渇く前に水分をとり、こまめに休憩しましょう。

水の事故



雨がやんだ後でも川は危険です。増水した川には近づかないようにしましょう。

食中毒



気温の高い夏は細菌が増えやすくなります。手洗いと食品管理を徹底しましょう。

普段の水分補給？ なにが最適？

水・お茶

いつもの水分補給は、余計な糖分が入っていない水がおすす。お茶はカフェインの入っていないものなら◎。



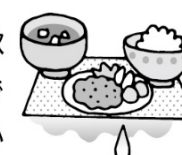
スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクもいいでしょう。ただし、糖分が多いので飲みすぎ注意。



食事

じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。



かしこい水分補給が夏の元気のカギ

朝ごはんで水分と塩分、エネルギーを補給！



保護者の方へ 夏休み中の生活リズムについて



夏休みだからといって、夜更かししたり、朝ごはんを食べなかったりするなど、生活リズムが狂うと、体調を崩してしまいます。学期中と同じように、夏休み中も早寝早起きを心がけ、生活リズムを守るよう、お子さんへの声掛けをお願いします。

迷ったり不安になったりしたときは

将来のことを考えて、迷ったり不安になったりしたことはありませんか。大人でも、ときには戸惑ったり、立ち止まりたくなったりすることはあります。

そんなときは、自分の気持ちを誰かに話してみませんか。「アドバイスがほしい」「助けてほしい」とSOSを出すことは、恥ずかしいことではありません。むしろ、生きていくために必要なコミュニケーションスキルのひとつとして、ぜひ身につけたい「能力」です。

誰かに話すのは「ちょっと…」というときは、ノートや手帳などに書いてみるのもおすすめです。少しは気持ちがスッキリしますよ。



脳とやる気の不思議な関係

やる気が出ないとき、おすすめの方法があります。それは、とりあえず手を動かして、宿題に取りかかるという方法です。すると、自然にやる気のスイッチが入るそうです。

これは、私たちの脳は「今の状態が続くことを好む」からだと。つまり、「宿題を始めていない」ときは、その

状態が続くのを好むため、やる気は湧いてきません。

逆に、とにかく手を動かして「宿題をやっている」状態を作り上げれば、その状態を維持したくなる（＝やる気が出てくる）というわけです。

とても不思議な学説ですが、試してみる価値はありそうです。

睡眠革命を起こそう！



夏休み、スマホやゲームを夜遅くまでするのが習慣になっていませんか？ スマホなどの画面から出ている「ブルーライト」で、脳が「今は昼間」と勘違いしてしまいます。

ブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」が減り、脳が起きて眠りの質が下がります。休み明けに元気に登校するために、今から睡眠革命を起こしましょう。

スマホの代わりの新提案

★読書 ★ストレッチ ★音楽を聞く

ポイントは寝る1時間前にはスマホなどの画面を消し、リラックスすること。早めの調整が新学期の自分を助けてくれますよ。



一瞬のノリを一生のキズにしないために

その投稿、大丈夫？

「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

自分の投稿

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があります。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。

