# 健康第一！ ほけんだより

福智高校 保健部　2026年7月

## 本格的な夏の到来

今年は初めての飯塚市総合体育館での体育祭でしたね。みなさんの応援し合う姿や、最後にやり切ったと伝わってくる校歌の歌声は、とても素晴らしいものでした。7月に入り、非常に暑い夏の到来です。蝉の声がまたさらに暑さを感じさせますね。昨年に続き全国的に猛暑日が多くなる見通しですので、元気に夏を乗り越えるためにも健康を整えていきましょう。

## 暑い夏こそ下着を着て、汗を味方に！

学校でも、制服の下に下着（タンクトップやキャミソール）を着ていない生徒が多く見かけます。「夏に下着を来たら暑い」と思いがちですが、実はその逆です。インナーは汗を吸い取り、服の中の温度を下げてくれます。下着が汗を吸い取るので、身体がベタベタせず、快適に過ごすことができます。また、汗でお腹が冷えることを防ぎ、風邪をひきにくくする効果もあります。

### もしも体の水分がなくなったら…

人体の約６割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- ２%失うと ➡のどが渇く、運動能力が低下する
- ５%失うと ➡疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと ➡ふらつき、けいれん
- 20%失うと ➡尿が出なくなる、死に至る

### ⚠のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。１日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ１杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



### 水分はとり方も大事

**ポイント** 水はこまめに飲みましょう。




## 「怒り」の感情 について考えてみよう



怒りは人間の持つ当然の感情です。攻撃した本人は怒りを多少発散できますが、怒りが怒りを生み、大きくなった怒りは敵意や暴力を作り出してしまいます。

### 「怒り」の裏側の気持ちを考える

**①自分を守るサイン（防衛機能）**
「自分が責められたくない」「弱みを見せたくない」という気持ち

**②要望を伝えるための怒り**
助けてほしい、安心させてほしいという気持ち



**③相手をコントロールする手段**
相手を従わせたい時

**④行動のエネルギー源**
「このままではいけない」という行動の原動力にもなります。
（社会の不公平を変えようとする運動の裏には、理不尽さへの怒りなど）

### 怒りが出てきたとき、ちょっと考えてみよう

| ステップ 1 | ステップ 2 | ステップ 3 |
|---|---|---|
| 何があった？ | どんな感情？ | 本当はどうしてほしかった？ |

怒りというのは「何かが満たされなかった」「大切な価値が脅かされた」ときの“防衛的なサイン”でもあります。そのため、怒りだけを見てコントロールしようとするのではなく、その奥にある本当の気持ちに気づくことが、感情を整理する第一歩となります。

人それぞれその思考や価値観、怒りスイッチもまた違いますが、怒りの感情についても少し冷静になれるかもしれませんね。

https://note.com/hisashi_emolab/n/n683a840b9936
https://note.com/super_crocus653/n/n3fcd25666e2e

上の二人は本当は
何を伝えたいのかな



## 前期健康診断の結果お知らせについて

健康診断は、症状が現れる前に病気を発見し、早期に治療を行う重要な役割があります。診断結果をもとに、食生活や運動習慣を見直すきっかけにもなり、健康な状態を維持するためにも役立てることができます。

後期では歯科検診を実施します。夏季休業中も、生活のリズムを整えて過ごすようにしましょう。健康診断の結果や、気になる症状などがある場合は、夏季休暇中を利用して、病院を受診してくださいね。

※特に2年生は11月に修学旅行を控えています。
通院中の人は、気になる症状について相談しておきましょう。



## スポーツ保険の申請、忘れてないですか？

学校管理下（登下校中、授業中、休憩時間中、部活動中）等においてケガをして、病院を受診した場合、医療費が給付される制度です。（入学時に全員加入しています）

**【対象】**
医療費の総額が実費で1，500円以上のもの。

ケガをして2年以内であれば申請が可能です。
思い当たるケガやご不明な点ありましたら、一度ご連絡ください。



## スクールカウンセラー　西村先生、スクールソーシャルワーカー 浦田先生の紹介

### スクールカウンセラー … 西村先生（毎月2回）

スクールカウンセラーは主に心理面でのサポートを行います。みなさんの抱えている悩みやモヤモヤを聞き、一緒に整理してくれたり、問題の解決にむけて助言などのサポートをします。

**8月来校日･･･8月6日（木）、8月24日（月）**

### スクールソーシャルワーカー … 浦田先生（毎週 2回）

スクールソーシャルワーカーは、主に生活面でのサポートを行います。例えば、不登校やいじめ、非行･暴力、人間関係、家庭の悩みなど、みなさんの困っていることを聞いて一緒に問題を解決できるようサポートをします。



保護者の方も相談可能です。予約制となっていますので、相談希望の場合は担任の先生、もしくは保健室（岐部）までご連絡ください。

## 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。




**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。

