



2026年 10月1日

摂津市立第二中学校 保健室

中間テストが終わり、体育大会が近づいてきました。日中は、まだまだ暑さが残っているので、こまめに水分補給をして熱中症に気を付けてくださいね。

気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節です。体調を崩さないためには、きちんと睡眠と食事をとることが大切です。規則正しい生活を心がけましょう。

一生の骨の強さは十代で決まる!?



骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

骨量を
増やす
ポイント

- カルシウムをとる 骨の材料になります
- ビタミンDをとる カルシウムの吸収を促します
- 日光に当たる 体内でビタミンDが生成されます
- 運動をする 骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります



江戸時代の宅配便「飛脚」は、東京から京都まで約500kmをわずか数日で走りました。

その秘密は薄いわらじを履くこと。わらじは、足の指で地面をしっかりと掴み、足本来の力を引き出す仕組みなのです。

現代の靴は足を優しく守ってくれますが、サイズが合っていないと、足の指がうまく使えず、本来の力が発揮できません。自分の足に合う靴を選びましょう。

- 靴選びのポイント
- ☒ つま先の部分に少し余裕がある
 - ☒ 甲が密着する

など



コンタクトレンズに水道水は使っているの？

ゴミがついたから

—そんな理由でコンタクトレンズに水道水を使おうとしていま

保存液がないから

せんか？



それ、ちょっと待って!

どうしてダメなの？

微生物が付着してしまう

一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう

コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装用せずに処分してくださいね。



デジタル眼精疲労に注意!

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



のどの乾燥に注意!

10月は空気が乾き始めるので、のどの粘膜の働きが弱まりやすくなります。すると、ウイルスなどに感染しやすくなってしまいます。ふだんから、水分をとったり、うがいをしたり、のどの乾燥を防ぐマスクをしたりするなど「のどケア」をしましょう。また、ぬれたタオルを室内に干すなど、部屋の湿度にも気をつけましょう。

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

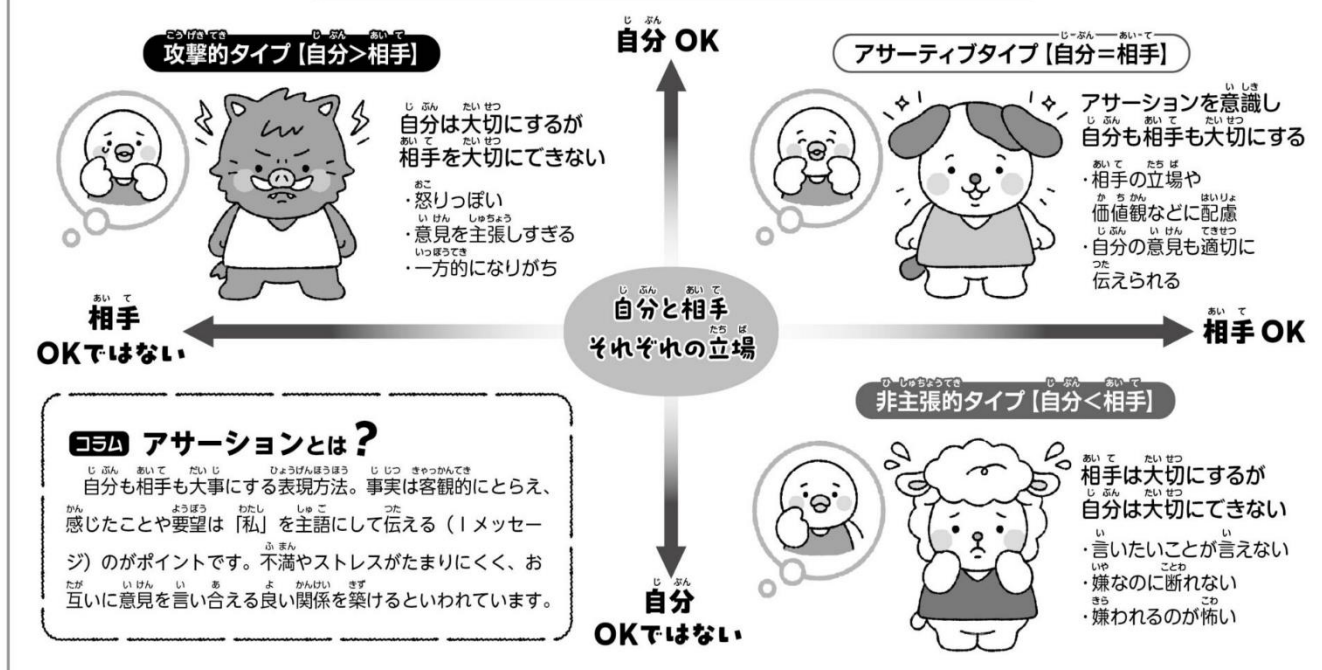
気温と服装の目安	25℃	半袖シャツ 長袖シャツ
	20℃	カーディガン
	15℃	セーター
	10℃	薄手のコート
	5℃	コート
	0℃	ダウンコート



理想は自分もOK・相手もOK コミュニケーションのコツ

自分は何れ？

コミュニケーションタイプをチェック



コラム アサーションとは？

自分も相手も大事にする表現方法。事実は客観的にとらえ、感じたことや要望は「私」を主語にして伝える（1メッセージ）のがポイントです。不満やストレスがたまりにくく、お互いに意見を言い合える良い関係を築けるといわれています。

たとえば… 友だちのLINEの返信が遅くて、遊びに行く予定が立てられない。どう伝える？



伝え方のポイント DESC法がオススメ

- D**escribe 事実を述べる
- E**xpress 気持ちを伝える
- S**uggest 提案する
- C**hoose 選択肢を示す



普段の会話でもちよつと意識してみてくださいね

一瞬のノリを一生のキズにしないために

その投稿、だいじょうぶ大丈夫？

「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

自分の投稿
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

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

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。



Q 鍵アカ(フォロー限定公開)なら、何を書いても大丈夫だよな？

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。

