三中Health

三条市立第三中学校
保　健　室
令和７年６月１９日

　じめじめの梅雨、湿度が高く蒸し蒸しするときは、汗が蒸発しないため熱中症に注意が必要です。水分補給するための水筒、汗を拭くタオル、登下校時の帽子等、準備を万全にして予防していきましょう。

その□□不足 熱中症の危険あり!!

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を！

　暑くなるとたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。水筒を忘れないようにしましょう。
　※水筒の衛生面にも気をつけましょう。

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

　熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げることが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

　※十分な睡眠がとれている状態とは…
　　スッキリ目覚め、昼間は眠くならない状態

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

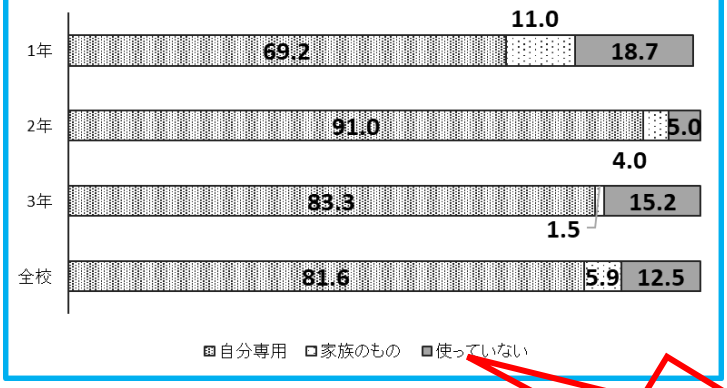
　暑いからといって、涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動した時に危険です。涼しい時間帯に軽い運動をするようにしましょう。

朝食のおかずやスープは、塩分補給になります。しっかり食べましょう。

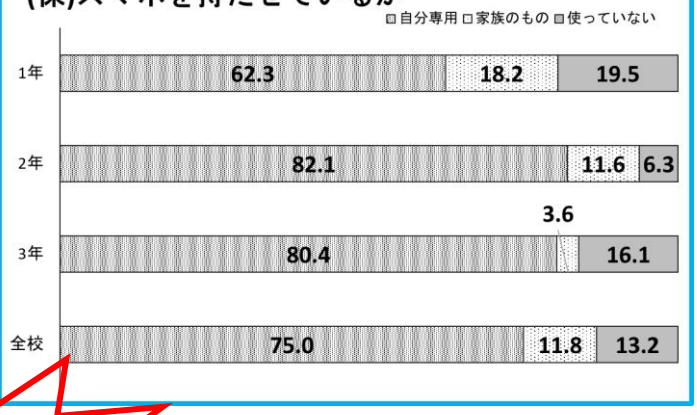
第三中学校メディア調査の結果をお知らせします。

調査時期：１年生とその保護者(令和７年５月)、２，３年生とその保護者(令和７年３月)
回 収 率：生徒 95.5%、保護者 86.6%　　※グラフの数値は%

スマホを持っているか



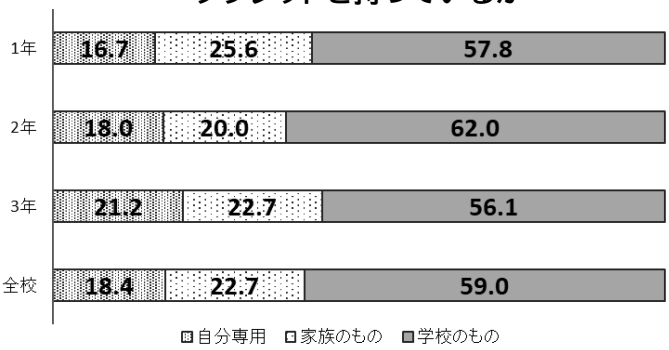
(保)スマホを持たせているか



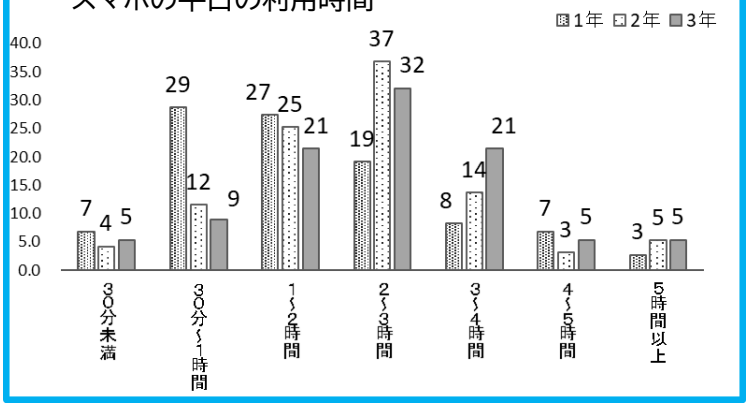
自分専用のスマホ
所持率 80%超え

自分専用のスマホとタブレットを
持っている生徒は 14.1%

タブレットを持っているか

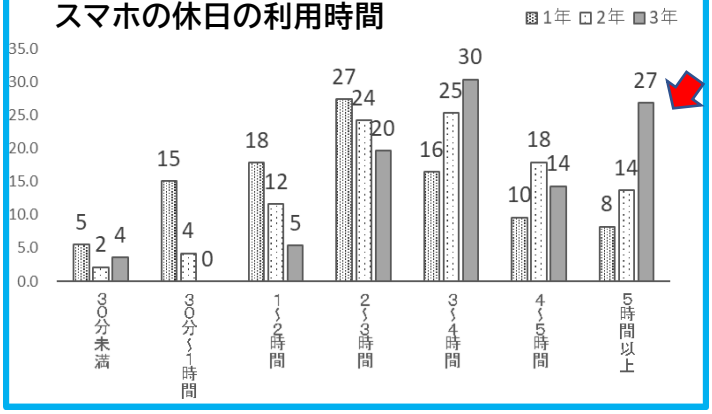


スマホの平日の利用時間

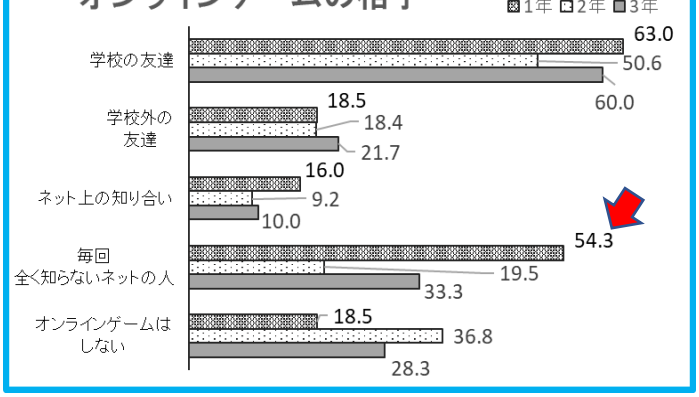


平日スマホ利用時間
　2時間以内の1年生は 63%、2年生は 41%
　3年生は 35%
休日、5時間以上利用している3年生は 27%

スマホの休日の利用時間

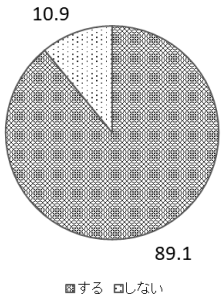


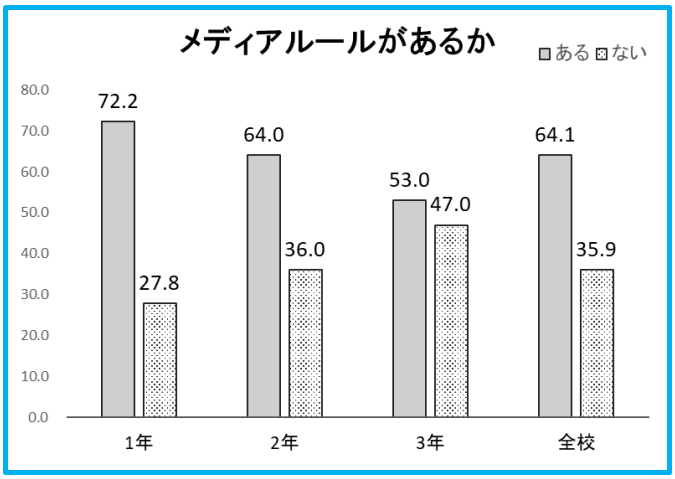
オンラインゲームの相手

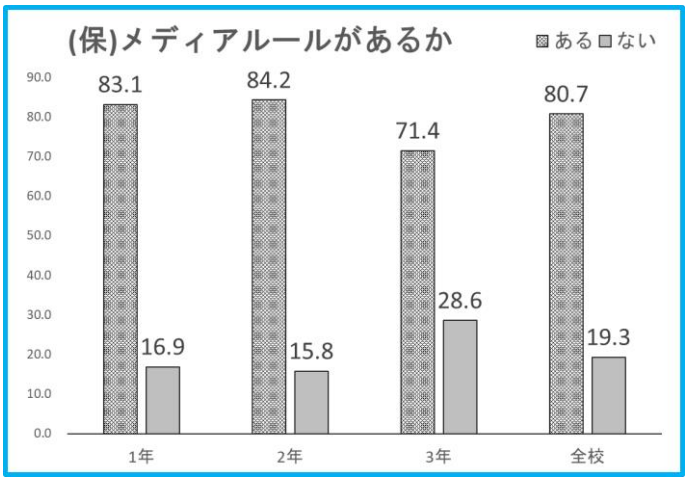


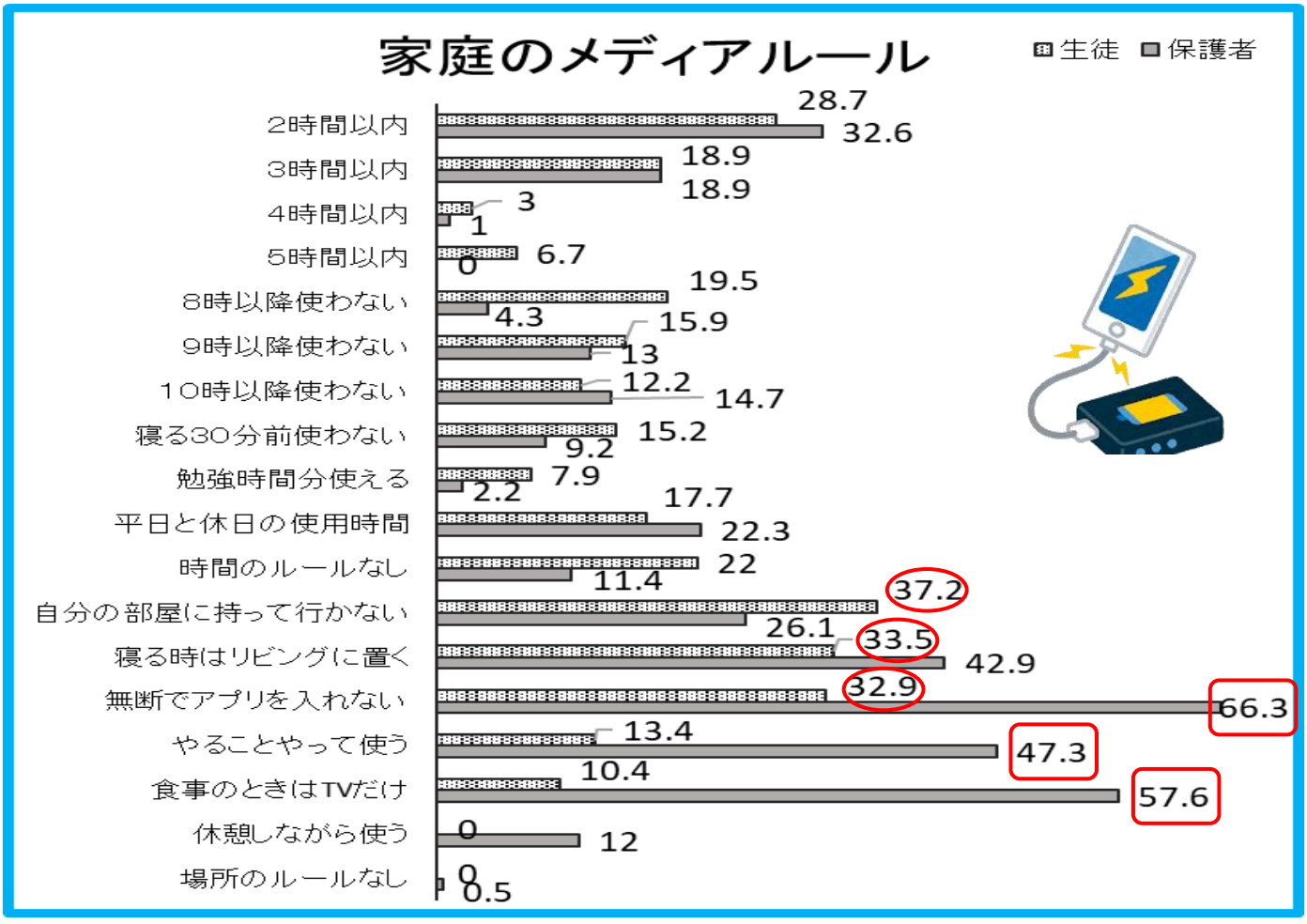
毎回全く知らないネットの人とゲームをしている1年生が半数以上！

ゲームをするか、しないか（全校）





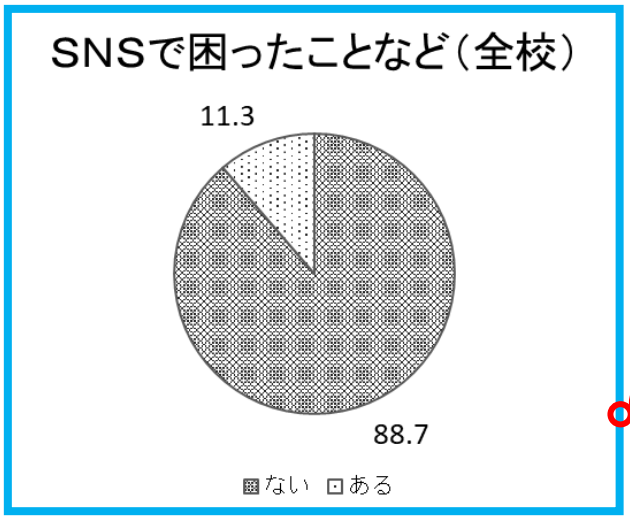




ルールについて生徒と保護者の意識に違いがあることが分かりました。

ルールが「ある」と答えた割合は、保護者の方が全学年で多かったです。生徒は 64%でしたが、保護者は 80%を超えています。

ルールの内容は、利用時間に関するもの、使い方に関するものどちらもありました。保護者に多かったのは「無断でアプリを入れない」「食事の時はテレビだけ」「やることをやってから使う」の順でした。しかし、生徒は「自分の部屋に持って行かない」「寝る時はリビングに置く」「無断でアプリを入れない」の順でした。



「困ったことや心配なこと等がある」と答えた保護者は18.9%で、生徒より多かったです。

具体的な内容

＜生徒＞
・親とけんかした。
・知らない人から煽られた。
・知らない人から下手くそと言われた。
・知らない人から変なグループラインに入れられた。

＜保護者＞
・しつこく LINE がきた。
・時間のルールがない友達からの LINE の長時間続く、執拗なメッセージ
早朝、深夜、真夜中問わず使用していて迷惑

・意思に反して、グループラインに入れられた。
・グループラインに勝手に追加される。相手の承諾なく追加してしまうといったどちらの立場にもなっている。
・LINE の中での不適切なやり取り、悪口を言ったのを見つけたこともある。

・知らない人とチャットをしていた。
・写真を全体公開設定で使われた。
・個人情報を勝手に載せていた。

・SNS やゲームともに言葉遣いがひどい。

・課金

スマホやタブレットは「保護者の責任でお子さんに使わせている」ものです。おもちゃの使い方、遊び方にはルールがあるのと同様です。お子さんと使い方の確認をお願いします。