

保健だより



7月号

郡山第三中学校

R3年7月14日

梅雨が明けたらいいよ夏本番！

7月は1年の折り返し地点でもあります。半年を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるようにしましょう。

夏休みの間にやっておこう



◎定期健康診断が終了し、受診の勧告書を配付しました。内科健診、歯科検診、眼科検診、耳鼻科健診、尿検査、心電図検査など異常があった人は、この長期休み中に速やかに病院を受診しましょう。

6月25日、3年生は、思春期の心と体の変化について学びました。
講師は、櫻井産婦人科 櫻井秀先生です。



講演される 櫻井秀先生

熱心に講演を聴く
3年生の様子

*講演後に感想を書いてもらいました。9割の生徒が思春期の心と体の変化について理解できた、と書いていました。大変意義のある講座になりました。



<生徒の感想を載せます。一部ですが・・・>

- ・ SNS での誹謗中傷は、本当におそろしく絶対にやってはいけない！！
- ・ たくさんの正確な知識を得ることができました。
- ・ 普段なかなか話されないことがわかりました。自分の中で思っていたことが解決できました。
- ・ 男女共存の中でお互いに尊敬し、理解できるようになってきたことについては嬉しく思いました。
- ・ 今回の講座は、大変意味があると思うのでもっとたくさん聴きたいです。
- ・ こころの性、体の性の違いについては、一人ひとり顔や声、性格が違うことと変わりなく普通のことなんだという事を学びました。
- ・ 短い時間でしたが、前向きな気持ちになれました。
- ・ 今日のお話を聞いて、「命」の大切さを感じることができました。自分の命、他の人の命、命を大切にしていける「素敵な人」になりたいです。 → たくさんの生徒がこの様な感想を書いていました。



7月8日（木）校内学校保健委員会 が開催されました

短時間ではありますが、学校医の先生方にご助言を
頂きました。

学校薬剤師の安藤先生には、開催前に
校内の環境衛生点検を行って頂きました。



<開催の様子>

1 今年度の健康診断の結果について

- ① 低視力者が増えてきている。
- ② 肥満傾向の生徒が増えてきている。

2 体力について

- ① 基礎となる運動を丁寧に行ったため、走りについては良い結果が得られた。
- ② 持久力、敏捷性や瞬発力の向上を意識させるような運動を取り入れていきたい。

3 食育について

- ① 給食では残菜が多い
- ② 「朝食調べ」では、98%が摂取しているが汁物や野菜の摂取率が悪かった。



その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！

暑いから
お風呂は
シャワーだけ！



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にず
っといると、体温調節
がうまくできなくなり
ます。室温
は28℃くら
いを目安に。



冷たいものとりす
ぎは下痢や便秘、食欲
不振の原因になるの
で要注意。温野菜や汁物
もプラスして
みましよう。



昼間に冷房で冷えた
体をぬるめのお湯につ
かって温めましょう。
リラックスできて、よ
く眠れま
すよ。

