



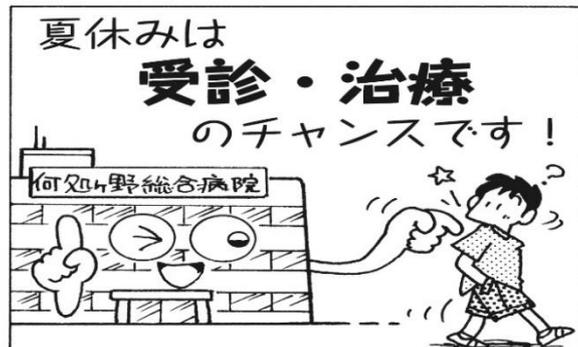
ほけんだより <No.6>

令和5年7月20日
新島中学校 保健室

いよいよ明日から夏休みが始まりますね。夏休み中は部活動やお出かけなど外出する機会も増えると思います。今のところコロナウイルスの感染は落ち着いていますが、その時の状況に合わせて感染症対策を行い、体調管理には十分気をつけましょう。また、熱中症対策も忘れずをお願いします。ぜひ、有意義な夏休みを過ごしてください。

9月1日に皆さんと元気な姿で会えるのを楽しみにしています。

☆学校での検診で受診のすすめをもらってまだ受診していない人は、長期休みの機会に受診するようにしましょう！



7月12日(水)6校時に「思春期講演会」を実施しました

7月12日(水)3年生を対象に思春期講演会を実施しました。助産師の齋藤葉子先生を講師としてお招きし、「思春期の性と健康」をテーマに思春期における体と心の変化、男女の付き合い方、性感染症の予防についてなど、幅広い内容でお話をいただきました。さらに大人に向けて心と体が変わるこの時期にお話を聞くことができ、貴重な機会になったのではないかと思います。自分のことはもちろん、これから先に出会う人生のパートナーのことも大事にできるような、素敵な大人になってくれることを願っています。



↑講師の齋藤先生です。これまでの経験から貴重なお話を色々いただきました。

生徒の感想(男子)

- ・生命の誕生の仕方がすごく感動した。
- ・相手への思いやりをしっかりとって生活することが大事だと思った。将来自分がエイズなどにかからないように気をつけようと思った。
- ・性行為は将来のことを考え、嫌なことはしっかり断ることが大切だと知った。また、正しく知識を得て、性のことについて考えるのは恥ずかしくないことだと知った。

生徒の感想(女子)

- ・性感染症は誰でもなりうることや予防できるということを知って、今後そういう機会があったら意識しようと思った。責任のない行為で罪のない命が失われるのは悲しい。
- ・18歳で結婚出来るようになって、生まれた子の虐待死が増えていることが分かった。
- ・エイズ対策が日本ではあまりできていないことを知った。

毎日暑い日が続きますね。夏休みに入りますが、体調を崩さないためにも規則正しい生活を意識して過ごしましょう。特に朝ご飯を食べない、睡眠不足は熱中症になりやすいので気をつけてください。体調が悪い時は無理せず、近くの大人に相談しましょう。

夏ばて?それとも冷房病?

最近、どうも食欲がない・やる気が出ないなどの症状から、夏ばてかな?と思っている人がいるのではないのでしょうか。

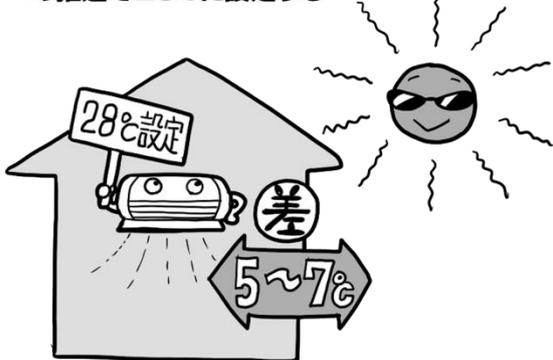
「冷房病」は夏ばてと似た症状ですが、夏ばてとは原因が違います。なるべく室内外の気温差を小さくし、規則正しい生活を心がけましょう。

- 夏ばて: 体温調節で汗がうまく蒸発せず、のぼせたような状態になること。
- 冷房病: 上手に汗をかけず体温調節がうまくいかないこと。



冷房対策をしっかりと

① エアコンの設定温度は、外気温との差が5~7℃以上にならないようにする。クールビズの推進で28℃に設定する



② エアコンが苦手な人は、上着などを用意しておく



生活リズムをつくろう

栄養



運動



睡眠



生活リズムとは

地球上の生き物は、地球の自転に合わせた24時間周期で生活しています。明るい昼は活動、暗い夜は休養、そして3度の食事というように人間の体は一定のリズムを保って生きています。この体のリズムを大事にしながら自分のやることを組み立ててつくる生活日課をくり返すことを生活リズムといいます。



早寝・早起きを心がけよう

<夏休み中の連絡について>

○新島中学校 TEL: 0478-56-0702 (対応時刻 8:00~16:30)

昨年度のように学校や市教委へのコロナウイルスの報告は特に必要ありません。

ですが、部活動や学習会等を欠席される場合は学校への連絡を忘れずにお願いいたします。

※8/10(木)~8/16(水)までは学校が閉庁期間となります。