

My☆health

7月

R6.7.19 川北中学校 保健室

7・8月の保健目標

夏を健康に過ごそう



7月7日は七夕でしたね。織姫と彦星が会えるのがどうして1年に1回なのか、みなさんは知っていますか？ 2人とも真面目な働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽し過ぎて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたのです。もうすぐ夏休み。楽しくても遊びに夢中になりすぎず、生活リズムをくずさないようにして過ごしましょう。



おうちの方と一緒に読みましょう⑤



定期健康診断が終わりました！

保護者の皆さまには、各種保健カードの記入、提出等にご協力いただきましてありがとうございました。個人懇談で健康診断の結果を配付しますのでご覧ください。

「健康診断の結果および身体計測の結果」は回収しませんので、ご家庭で保管をお願いします。



夏休み中に治療しよう



「健康診断結果のお知らせ」（受診カード）をもらった人で、1学期に受診できなかった人は、ぜひ夏休みの間に受診してほしいと思います。校外学習、修学旅行、文化祭など、2学期からの学校生活に十分集中できるように今から備えましょう。受診カードが見当たらない人は、再発行しますので、保健室まで知らせてください。

夏休み明けには、すぐに修学旅行(3年)や校外学習(1年・2年)が控えています。直前になって慌てないように、夏休みの間に持ち物の用意を少しずつ進めましょう。乗り物に酔いやすい人は『酔い止め薬』、頭痛や腹痛が心配な人は『痛み止め』など、薬は各自で使い慣れているものを用意し、用法・用量をおうちの方と確認しておいてくださいね。



なりやすいのはこんな人

- 食事は種類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたっくさんついた人ほど

夏バテの危険 大!

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



夏バテで体調がすぐれないと、**熱中症**になるリスクもアップします。時間がたっぷりある夏休みには、自分の体とじっくり向き合って、「規則正しい睡眠」「3食しっかり食べる」「適度な運動」「リラックスタイム」など、体がよるこぶ生活を目指しましょう!



被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「アルバイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



1学期の保健室のようす(4月9日~7月12日)

保健室の利用者数

268人
でした

来室理由

外科(けがなど)
79人

内科(頭痛など)
189人

(※すべて延べ人数です)

多かったけが

- 1 鼻出血(14人)
- 2 打撲(13人)
- 2 すり傷(13人)



多かった症状

- 1 頭痛(70人)
- 2 気分不良(42人)
- 3 腹痛(27人)



一度も利用しなかった人も、何度も利用した人もいます。

今月は、睡眠不足による体調不良の人がよく来室し、心配しました。



心身の調子を整えて、よい夏休みを! 2学期に元気に会いましょう!!