

ほけんだより

まいにちあつ ひ つづ たいちよう
毎日暑い日が続きますが、体調はどうですか？
ほけんしつ ねっちゅうしょう なつ たいちよう ひと
保健室には熱中症や夏かぜで体調をくずした人が
まいにち た うご
毎日きます。しっかり食べてたくさん動き、ぐっす
ね げんき
り寝て元気にすごしましょう！！

なつやす ちりよう 夏休みは治療のチャンスです

けんこうしんだん けっか いじよう み ひと なつやす ちゅう じゅしん
健康診断の結果で異常が見つかった人は、夏休み中に受診をす
ませましょう。

がんか しりよく じびいんこうか しか ないか ぶかつ じゅく
眼科、視力、耳鼻咽喉科、歯科、内科など、ふだんは部活や塾
でいそがしい人も、夏休みは時間がとれると思います。
じゅしん お ちりようかんこくしよ ていしゅつ ねが
受診が終わったら治療勧告書の提出もお願いします。



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意

まいかい つた ねっちゅうしょう き
毎回お伝えしていますが、熱中症には気をつけてください。

- すいぶん えんぶん ほきゅう
水分、塩分の補給
- つよ ひざ ひがさ
強い日差しを避ける（ぼうし、日傘など）
- たいりよく じゅうぶん えいよう
体力をつける（十分なすいみんと栄養）

ねっちゅうしょう あせ じ はっぴよう じ あした じょうほう こうしん
熱中症アラートが朝5時に発表されます（14時と17時に明日の情報が更新）

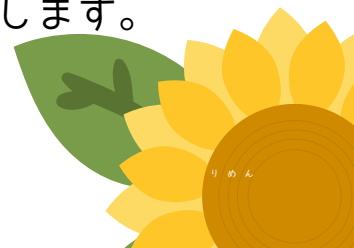
なつやす ちゅう ねっちゅうしょうじょうほう じぶん じぶん
夏休み中は熱中症情報を自分でチェックするようにしましょう。

あせ はなし 汗の話

あせ あせ わる あせ し あせ けつえき
汗には「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？汗のものは血液
で、汗腺というところで必要以上のミネラルが出ないように調整されていま
す。「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗で、さらさらして
においがなく乾きやすい特徴があります。

ちようせい すいぶん ろうはいぶつ なが で
一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物が流れ出てしま
うのが「悪い汗」です。はだかベタベタしたりにおいがしたりします。

わる あせ からだ ひつよう せいぶん うしな なつ
「悪い汗」によって体に必要な成分が失われると、夏バテや
ねっちゅうしょう
熱中症になりやすくなります。





7 / 1 防煙教室（1年生）

学校医の古賀賢二先生にタバコの害についてお話していただきました。「タバコは依存性がありやめたくてもやめられないことが恐ろしいと思った」「タバコを吸う周りの人のほうが害が大きいと知った。私はぜんそくなので気をつけてほしい」「親にタバコをやめてもらうように言いたい」などの感想がありました。小学生の時にも話を聞いていましたが、中学生になり、より自分事として理解を深めることができたようです。



7 / 7 性に関する講話（2年生）

「性」ってなんだろう？

それは、とっても大切な「生き方」のはなし

月経痛（生理痛）がひどい
昔は月経痛（生理痛）は我慢するように言われていた時代もありました。
↓
しかし、今は鎮痛剤（痛み止め）を早めに上手に使う方がいいと言われています。
を使う方法もあります。

プライベートゾーン

水着で隠れる部分は見ない・触らない・触らせない



性には多様な形があります
レズビアン
ゲイ
バイセクシュアル
トランスジェンダー
LGBTの当事者は、日本人の8.9%。

性的接触を持つということは
妊娠と性感染症という危険性が常につきまといます。
↓
だから責任ある大人になるまでは性的接触を持つべきではありません。

学校医の古賀博美先生に性について話していただきました。性感染症や多様な性、月経や妊娠、出産、プライベートゾーンなどいろんな内容の話でした。
妊娠中絶や性感染症の話に驚いたという感想がありました。自分の将来につなげて考えてほしいです。

睡眠豆知識

休日の寝だめっていいの？

休日に寝だめをする＝平日の睡眠時間が足りていないことです。平日の睡眠不足があまりに大きくなると、休日にいくら長く寝ても解消することができません。休日の寝だめが1時間～2時間に収まるように、平日からできるだけ十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。



睡眠のゴールデンタイムは22：00～0：00って本当？

ねむってから3時間くらいまでが最も深いノンレム睡眠なので、深い睡眠をしっかりとるという意味ではねむってすぐ～3時間がゴールデンタイムといえます。