

～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～



No.4

令和5年7月

港区立青山中学校
保健室

7月になると夏本番。東京では最高気温30度前後の蒸し暑い日々が続いています。

「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。今のうちから、暑さに体をならし、楽しい夏を迎えられるようにしましょう。



☆7月、8月の予定

	時間	行事	対象	備考
7月12日(水)	14:00～	学校保健委員会	学校医、学校薬剤師、教員、PTA代表	健康診断結果をもとに青中の健康について考えます。
8月1日(火)	13:15～	夏季学園前健診	夏季学園参加者 (2年生)	健診を受けていない生徒は夏季学園に参加できません。 持ち物：健康カード(緑)

☆7月、8月の健康目標「夏を健康に過ごそう！」

夏、元気に過ごすポイントは熱中症の予防！

【からだ、環境、行動】、3つの条件が悪いと熱中症になりやすくなります。

今後、2年生の保健の授業で熱中症に関係する範囲があるようです。生活に直結する学習なので今のうちに覚えましょう。

熱中症は炎天下の屋外で起こるイメージがありますが、室内にいても条件によっては熱中症になることがあります。室内であつても熱中症予防をしましょう。



**熱中症が
起りやすい
条件**

- か**
- ・栄養不足
 - ・体調不良
 - ・脱水状態
(下痢など)

- 環**
- ・気温(室温)、湿度が高い
 - ・日差しが強い
 - ・風が弱い
 - ・急に暑くなった

- 行**
- ・激しい運動
 - ・慣れない運動
 - ・水分をとっていない

☆水泳授業に向けて

1年3組と3年3組は水泳の授業がスタートしました。ほかのクラスももうすぐ水泳の授業が始まります。安心、安全に授業ができるように気をつけましょう。



①睡眠をしっかりとうろう！

寝不足のままプールに入ると事故につながります。

②朝ごはんを食べよう！

栄養不足だと急に体調が悪くなることがあります。

③体調に異常がないか、ケガをしていないか確認しよう！

必要に応じて、病院に行くといいですね。

④耳掃除、爪切りをしよう！

爪が長い人は自分や友達にけがをさせてしまう恐れがあります。

⑤お風呂に入って体を清潔にしよう！

プールはみんなです使います。体と髪の毛をしっかり洗いましょう。

☆夏休みの過ごし方

7月21日、待ちに待った夏休みがスタートします。1カ月以上ある長い夏休み、どのように過ごしますか？



✓栄養バランスのいい食事をとる

1日3食の食事はしっかり食べましょう。特に、健康診断の結果、『肥満度』が-20%以下だった人は栄養をしっかりとりましょう。逆に+20%以上だった人は食べすぎに注意しましょう。

✓早寝早起きをする

休みの日は何時に起きる予定ですか？予定がないからと言って昼まで寝ていると夜眠ることができなくなります。朝から起きて午前中も元気に活動できるといいですね。

✓心も身体も健康に過ごす

事件、事故に巻き込まれないように気を付けましょう。悩み事や困ったことがあったら、信頼のできる大人に相談をしてください。もちろん学校でも大丈夫です！



お酒・タバコ・ドラッグ



☆おうちの方へ

健康診断の結果をまとめた「健康の記録」というピンクの封筒を6月30日に配布しました。中のプリントはご家庭で保存をしてください。

※封筒は3年間使用します。1年生と2年生は7月11日(火)までに学校へ返却をしてください。

