



No.4

令和7年7月

港区立青山中学校

保健室

7月是一年の折り返し地点です。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもいいかもしれませんね。

夏休みのスタートももうすぐです。さまざまなものに触れ、感じたり考えたり、近くにいる人と意見を交換して、多様な価値観に触れる機会を作ってみてください。きっと素敵な発見のある夏休みになりますよ。



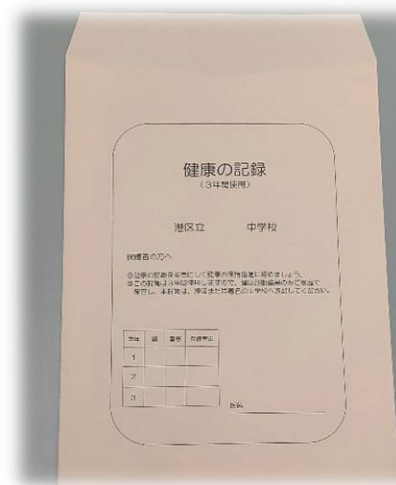
7月の予定

	時間	行事	対象	備考
9日(水)	13:30~	学校保健委員会	学校医、教職員、保護者、地域の方の代表	健康診断の結果をもとに青山中の健康について話し合います。
28日(月)	13:30~	夏季学園前健診	夏季学園参加者全員(2年生)	健診を受けない生徒は夏季学園に参加できません。 提出物 : 夏季学園事前問診票(7/7配布→回収締め切り7/15予定) 持ち物 : 健康カード(7/18配布予定)

健康の記録について

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(月)に配布しました。中のプリントはご家庭で保存をし、健康管理にご活用ください。

※封筒は3年間使用します。**1年生と2年生は7月8日(火)までに学校へ返却**をしてください。(3年生は回収しません。)



健康診断で受診のすすめを渡しましたが、まだ受診できていない人がいます。早めに受診をして治療を済ませ、体の不安は夏休み明けまでにスッキリさせておきましょう。

夏休み中は病院も休診の場合があります。事前に予約をしてから行くようにしましょう。

❖ 7月8月の保健目標 【夏を健康に過ごそう】

熱中症は「不足」が原因！？

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



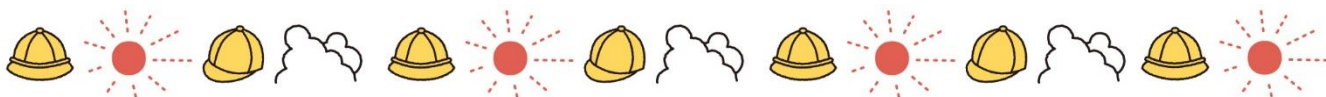
睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



6月も毎日のように真夏日が続きました。7月も気温が高くなることが予想されます。

熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から「熱中症アラート」がされます。アラートが出ていたら屋外での運動は原則、中止が推奨されています。外出はできるだけ控えてほしいですが、どうしても外出する必要がある場合は水分、帽子、日傘など、熱中症対策グッズを持つことを忘れないようにしましょう。



❖

チャレンジ!

アウトメディア



メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的です。ついつい長時間触ってしまい、「え？もうこんな時間!？」と思った経験がある人もいます。

夏休み中、スマホやゲームで一日があっという間に終わってしまった…なんてことが無いように、夏休み中のルールをお家の人と確認をしましょう。時には「アウトメディア」にチャレンジし、勉強や運動に励む一日を作ってください。

ルール 1	食事の時はテレビを消す
ルール 2	寝る 1 時間前からメディアを使わない
ルール 3	夕方以降はメディアから離れる
ルール 4	メディアは、1 日 1 時間以内にする
ルール 5	1 日中、メディアのスイッチオフ

