

ほけながより7月

令和5年7月20日
町田第二中学校
保健室

いよいよ明日から夏休みが始まります。みなさん一学期はいかがでしたか？そして、夏休みをどう過ごしたいですか？約1ヶ月間が有意義になることを願っています。

さて、季節は気づけば夏本番となりました。「夏の宵」という言葉があるように、気温が少し下がる夕方からの時間は過ごしやすいひとときがあります。暑さだけに目を向けず、夏のよいところに目を向けられるといいですね。

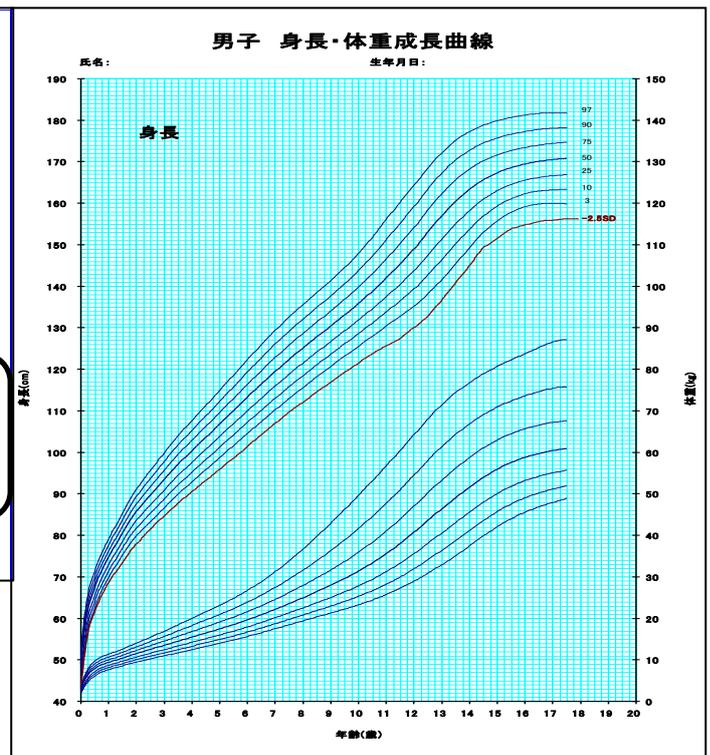


定期健康診断の記録をわたしました

1学期に予定されていた健康診断がすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。結果を通知表ファイルの一番最後のページに入れてあるので、確認してください。

健康診断の記録				
検査項目	1年	2年	3年	
身長	155.8 cm	・ cm	・ cm	
体重	53.0 kg	・ kg	・ kg	
視力	右 D (A)	()	()	
	左 C (B)	()	()	
聴力	右 ○	※		
	左 ○	※		
内科	皮膚疾患			
	脊柱・胸郭・四肢			
	栄養状態			
尿検査				

**実際の記録の用紙とは少し違います。
※確認印や学校への返却は必要ありません。**



受診のすすめをもらって、まだ病院に行っていない人は夏休みのうちに受診しましょう。

※2年生の心電図・聴力、3年生の心電図は未検査となっておりますが、こちらは対象学年ではないため、そのような表示になっています。

※尿検査・心臓検査の結果は一次の結果となっています。

成長を数値やグラフで見ることができること、とても面白いなと感じました。また、みなさんの成長を保健室から見守ることができること、とても嬉しく思いました。

二学期に、からだも心も成長しているみなさんに会えること楽しみにしています。

引き続き熱中症に嚴重警戒

夏休みは家で過ごすことが多いと思います。屋内での熱中症にも気を付け、水分補給・正しい生活リズム・朝ごはんを意識していきましょう。夏休み中の外の部活動は、学校で暑さ指数や気温を先生が管理するので安心してください。

大丈夫？

そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分
とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

学校では、部活動に参加する生徒は必ず「健康チェックカード」を活動前に提出してもらいます。保護者の確認が必須になりますので、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。



夏休み中の生活を考えよう

6月号でも書いたように、これまでの一か月間は自分を見つめることができたでしょうか？さて、明日からは夏休みです。一学期の生活を振り返り、夏休みの目標を立て、二学期にどんな自分でいたいのかを考えてみましょう。

自分を見つめる方法について保健室に質問がありました。友達にも使えるものなので、ほけんだよりでもお伝えします。

夏休みの目標を立てる時にも、ぜひ参考にしてみてください。

聞いてみよう！ 自分や友達の心の声に耳を傾ける方法

- 1 どうしたの？【事実】
- 2 どうしたいの？【願望】
- 3 どうすればいいの？【計画】



- 1 自分や友達が今おかれている状況を整理する
- 2 本当はどうしたいのかを考える
- 3 願望のために具体的に何をすればいいのかを見つける

しっかりと自分を見つめることで、自分に合った目標を立てることができます。また、この質問は友達にも使える魔法の質問です。困っていること、不安なことがある友達と一緒に、心の声に耳を傾けてみましょう。きっとスッキリできるはずですよ。



生活リズム♪

あ い う え お

あ

朝日を浴びて、朝ごはん
でエネルギーチャージ！

い

いい笑顔で「おはよう」！
自分も相手も気持ちいいね

う

運動しているときも、
のんびりしているときも、
こまめに水を飲もう

え

栄養まんてん
晩ごはんの後は、
しっかり歯みがき♪

お

「おやすみなさい」で
布団ヘダイブ！
今日もいい1日だったね

