

# ほけんだより7月



令和7年6月25日

町田市立南大谷中学校

1学期もあと少し。楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。暑い日はそれだけで疲れがたまりやすくなっています。部活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかもしれません。そんなときはいつもより早めに寝るのがおすすめです。ぐっすり眠ると朝ごはんをゆっくりおいしく食べられるでしょう。

また、夏休みは生活リズムが乱れがちです。「早寝早起き朝ごはん」のリズムを整えて、夏を楽しく過ごすことができる体づくりをしていきましょう。



## 保健行事



6月末まで 内科検診、耳鼻科検診、歯科検診の日に欠席していた人は保護者の方に病院へ連れて行ってもらって、必ず検診を受けましょう。

三者面談 定期健康診断の記録配布  
※自分の体の成長、様子を確認しておきましょう。  
必ず家の人にも見てもらってくださいね！



これって  
思春期  
!?

周囲の大人に対して妙にイライラしたり、反発したい気持ちになったりしていませんか？ それは、あなたが思春期に入ったからなのかもしれません。思春期は、大人に成長していくために通る道。出口のないトンネルがないように、思春期もいつかは終わりが来ます。

今、偉そうにしている大人も、かつては不安定な気持ちを抱えて思春期を過ごし、大人になったのです。そう考えると、安心したり、ちょっとほほ笑ましい気持ちになったりしませんか？

さあ、正々堂々、思春期に入った自分を受け止めましょう！ すると、肩の力が抜けて毎日が少しラクになりますよ。



裏面に続く

# 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

## ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする  
(首元に下向きに当てるとよい)

× 周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」  
「水没した」  
「異常に熱くなる」  
「異臭がする」といったものは使わない



水分補給は  
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

保護者の皆様

定期健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。受診を勧める場合は（歯科のみ全員）「結果のお知らせ」をお渡ししています。お手元に「結果のお知らせ」がある場合は、できるだけ早い受診をお勧めしています。かかりつけの病院で診ていただけてください。定期受診の予定がある場合は、その時に主治医にお伝えください。また、近日中に受診した、または治療済みの場合はその旨を書いて学校まで返却をお願いいたします。

内科検診、耳鼻科検診、歯科検診の日にお子様が欠席していた場合は、6月末までに必ず病院へ連れて行って健康診断を受けていただきますよう、お願いいたします。必ず、学校医の病院で受診していただきますよう、お願いいたします。受診後は学校へ受診済みの用紙をご提出ください。（眼科検診は期日が過ぎていますので受診できません。）

三者面談で定期健康診断の結果を全て記載した「定期健康診断の記録」を配布いたしますので、ご確認ください。

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、学校までご連絡ください。

