

令和8年7月1日 宗岡中学校 保健室

7月に入り、気温がぐんと高くなり、蒸し暑い日が続くようになってきました。夏バテ気味になっている人はいませんか？夏バテの基本対策は、睡眠・食事をしっかりとることです。自分の生活習慣を見直し、暑さに強い体を作っていきましょう。



<7月の校内保健行事>

日にち	内容・時間	対象学年
3日(火)	脊柱側彎検診 14:00~	1年
9日(木)	歯科保健指導 5・6校時	1年生・ひまわり

<健康診断の結果について>

異常ありの場合は、「結果のお知らせ」を配布します。6月に行った「内科検診(対象:2・3年)」「歯科健診(対象:2-3、2-4、3年)」「眼科検診(対象:全学年)」「尿検査2次(該当者のみ)※5月実施」は、該当者にすでに配布いたしました。「結果のお知らせ」が配布されていなければ、異常なしです。「心臓検診(対象:1年、該当者)」の結果は、全員に配布しました。よろしくお願いいたします。

歯ブラシ・手鏡・コップ(折りたたみでない物)を忘れずに!

<地域学校保健委員会について>

日時:7月21日(火)13:00~15:00(受付12:30~12:50)

場所:志木市総合福祉センター

ぜひ、多くの保護者様のご参加をお待ちしております!

今年度は、助産師 櫻井裕子先生による性教育についてのご講義を予定しています。

(6/22にさくら連絡網でもご連絡しました。出欠は、さくら連絡網のアンケートからご回答よろしくお願いいたします。)

歯みがき強化週間1回目の結果【6/8(月)~6/12(金)】



歯みがき強化週間第1回目を実施しました。給食後歯みがきをした人数を数えてみんなで歯みがきを習慣化しよう!という保健委員会主体のキャンペーンです。

学年で1番多くみがけたクラス(1年4組、2年4組、3年3組)に賞状を送りました。なかでも、1年4組さんは、なんと平均して30人が毎日歯みがきを行っていました!素晴らしいです。

※次回、2回目は11月頃、3回目は1月頃に実施予定です。

夏かぜに注意!

夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごし、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると...! 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差(涼しい屋内と外の暑さの差)も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い~」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。



夏の水分補給 何を選ぶ？

もうすぐ…夏休み！

夏休みを楽しく元気に
過ごしましょう。



大量発汗
あせびしょびしょ



日常生活
のんびり



体調不良
ぐあいかわるい

スポーツドリンク



糖分でエネルギーも補給

水・麦茶



塩分も糖分も
あまり必要ない時に

経口補水液



はやい吸収で脱水予防

ワクワク・ドキドキしよう

最近、何かに強い興味がわいたり、感動したりしたことはありますか？ ワクワク・ドキドキして心が動くと、脳にも素晴らしい影響があると言われています。「もっと知りたい」「もっと試してみたい」という好奇心や探求心が刺激されることが、ものごとを深く大きく考える力を育てることにつながるのです。

夏休みは、好奇心や探求心を深掘りするチャンスです。読書したり、虫の観察をしたり、(熱中症に気をつけながら)スポーツに打ち込んだり、好きなことをして、どんどん成長していく自分自身に驚き(!)、それを楽しみましょう。



ストレス、たまっていない？

最近、心や体にストレスがたまっていますか？ ストレスがたまると、右のような様子になります。ときどき自分自身をふりかえってみましょう。心当たりが多いほど、ストレス度が高いと言えます。疲れた心や体を休めたり、気分転換をしたり、元気になる方法を探しましょう。

【ストレス・チェック】

- ☐ 下痢と便秘を繰り返す。
- ☐ イライラする。
- ☐ 眠れない・寝つきが悪い。
- ☐ 食欲がない。
- ☐ やる気が出ない。
- ☐ 友達や家族と話したくない。