

ほけんだより

令和5年
7月6日
長柄中学校



梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。夏は室内外問わず、熱中症への注意が必要です。油断せず、こまめな水分補給や適度に冷房を活用する、運動は休憩を上手に取りながら行うなど、予防に努めたいものです。また、皆さんができる一番の予防は普段から規則正しい生活を送ることで、暑さは体力を消耗しますので、バランスの良い食事を心がける、早寝早起きを心がけることで体力や免疫力UPにつながります。熱中症対策を心がけて、この夏を元気に乗り切りましょう。

水分補給は砂糖の入っていない飲み物を！

ジュースに入っている角砂糖は **17** 個!?

のどがかわくと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普通の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

水分補給のポイント

- のどがかわく前に飲む
- 運動中もこまめに飲む
- 朝起きた時や寝る前に飲む

水泳学習が始まりました



- 保健体育科の学習で6月30日より水泳が始まりました。水の事故は命にかかります。ルールを守り各自、体調管理をして安全に水泳学習にのぞみましょう。
- 水泳学習がある日は体調の確認をし、プールカードに必要事項を記入し、学校へ提出します。
 - 事故防止のため、準備体操をしっかりとってください。
 - 感染症対策も含めて、タオルの貸し借りはしません。
 - プールサイドは走りません。滑って転倒の恐れがあります。
 - 入水前・学習後に十分にシャワーを浴びて、衛生面に気を付けましょう。また、目の洗浄や手洗いを忘れずに。
 - ツメが伸びているとケガのもとです。指先からツメが出ないようにしましょう。



皆さんにとって待ちに待った夏休みが7月21日から始まります。ご家族や友だちなど有意義な時間を過ごしてください。

部活等予定がないとついゴロゴロしがちですが、寝る時間や起きる時間を決めてメリハリのある生活をおくりましょう。2学期が始まるとすぐに運動会練習や新人戦が始まります。厳しい残暑の中での活動となると思われます。暑さに負けないためにも夏休みの過ごし方が大切になります。健康と安全に留意して楽しい思い出を作ってくださいね。健康診断の結果、疾病異常の疑いのお知らせ用紙をいただいた生徒は、長期の休みを利用して受診してください。

スマホや SNS の使い方を正しく

夏休みはスマホを利用する機会が増えるかもしれません。「ネット依存」といって、生活に支障がでるほどゲームや SNS に夢中になり、やめられなくなる人がいます。それほどネットの世界は楽しいかもしれませんが、心や身体面に大きく悪影響があります。また、人間関係にトラブルが起きるケースもあります。皆さんも普段の使い方をチェックしてみてください。



個人情報を載せない



無断で写真や動画を載せない



ネットで知り合った人と会わない

思春期教室を行いました

2年生を対象に6月30日(金)に講師 助産師 丸山祝子先生をお迎えして、テーマ「中学生の心と体」について講話をしていただきました。日本でじわじわと増加している「性感染症」や多様な性「LGBTQ」、「命の軌跡やつながり」等、もりだくさんの内容でしたが、あっという間の60分だったと思います。自分の将来や人との信頼関係等考えるよいきっかけとなったことと思います。丸山先生がお話されたことをしっかり心に刻み、みなさんの将来が明るく、充実したものになることを願っています。



2年生の感想

- 「出産は母子ともに命がけ」開始そうそう、この言葉を聞いて涙ぐんでしまった。改めて自分の命や親の大切さを理解した。望まない妊娠の悲しさを今のうちに学べてよかった。
- 人をいじめていい権利、いじめられていい命がないことが改めてよくわかった。自分の命は家族から受け継いだものなので、大切にしたいと思った。