保健だより

令和5年7月10日発行

★今月の保健目標★
・夏を元気に過ごそう

気温が高い日が増えてきました。いよいよ夏本番ですね。学校では，熱中症予防の指標となる値，暑さ指数（WBGT）を測定しています。先日，値が高いため，屋外での運動を中止することがありました。運動時はマスクを外し，こまめな水分摂取を行い，熱中症の予防に努めていきましょう。

性教育講演会を実施しました

6月29日に，2年生を対象に，性教育講演会を実施しました。講師は，社団法人いはらき思春期保健協会　思春期アドバイザーの照沼先生，蓮井先生，中村先生です。図書室から動画で同時配信し，生徒や保護者の方々は各教室で視聴しました。

講演では，思春期の心と体の変化や，性の多様性や男女の差，望ましい交際等についてお話いただきました。その中には，四中生の意識調査の内容が盛り込まれており，生徒達は自分事として真剣に話を聞いていました。性に関して悩みや不安なことがある場合は，一人で抱え込まず，信頼できる大人に相談することも有効です。

保健委員会　健康標語キャンペーン　結果発表！

5月下旬に，健康に関する標語を募集するキャンペーンを実施しました。その後，保健委員会の生徒で全ての作品を確認し，その中から，入賞作品を選びました。入賞者の皆さん，素敵な作品をありがとうございました。これから毎月，作品を掲載していきます。

学校長賞

3-7　須賀川　苺さん　気づいてね　体の本音と　心の本音

保健委員会賞

1-7　大内　新大さん　5大栄養素　そろえて食べよう　おいしいごはん

2-5　田村　幸大さん　カルシウム　骨骨（コツコツ）とって　強い骨

3-8　相澤　基二郎さん　健康第一　自分の未来を　考えて