

ほけんだより 7月

令和4年7月15日発行 水戸市立笠原中学校 保健室 No.4

7月の保健目標

熱中症を予防しよう

健康安全な夏休みを過ごしましょう。

夏休みも、病気やけがをせずに健康な生活を心がけましょう。特に、ゲームやスマートフォンに夢中になって夜更かしをする日が続いたり、ダラダラと二度寝をすると、体内の生活リズムが崩れて体調を崩しやすくなります。夏休み中も、規則正しい生活を送りましょう。



ニュースでも、SNSやインターネットによるトラブルが報道されています。トラブルに巻き込まれないために、誰かの悪口や個人情報などをSNSに載せない、インターネット上の情報ばかりを信じすぎないことも大切です。もし、困ったことがあったときには、すぐに家族など周りの人に相談するようにしましょう。

あつという間に夏休みです。この期間を皆さんはどう過ごしますか？料理をする、本を〇冊読む、〇〇がもっと上手になるように毎日練習する、〇時間勉強する、など何でもよいので目標を立てて取り組んでみましょう。

また、暑い夏は冷たい飲み物やアイスなどを多く食べがちです。そのため、胃腸の働きが弱まり、体調を崩しやすい時期でもあります。「夏バテ」に負けないために、適度な運動やバランスの良い食事を意識して生活しましょう。また、体のだるさや疲れを感じたら無理せずゆっくり休むようにしましょう。

喫煙・飲酒防止教室を実施しました。

7月4日(月)5校時に1年生が喫煙・飲酒防止教室を実施しました。講師の先生から未成年の飲酒・喫煙が法律で禁止されていることや未成年の喫煙や飲酒は、成長期の肺や脳などに大きく影響があることをスライドで分かりやすくお話してくださいました。生徒の感想の一部を紹介します。



<生徒の感想>

- ・ 小学校で習ったことに加え、くわしく喫煙や飲酒について知ることができ、怖さや危なさを理解することができた。依存して、繰り返してしまうのは怖いと思った。
- ・ みんなが吸ってるから、みんなが飲んでいるからといって、誘われたとしても、その場から逃げるのが大切だということを学んだ。
- ・ 若い人ほど、一度たばこを吸うとやめるのが難しくなることを初めて知った。くれぐれも、興味があるからといって気軽にはじめてはいけないと思った。

健康診断の結果について

本年度の定期健康診断が全て終了しました。健康手帳で返却していますので、ご確認をお願いします。健康診断の結果、「専門医の受診が必要」と診断された人には、受診のおすすめが配付しています。まだ、受診が済んでいない人は、早めに受診するようにしましょう。

保健室からありがとう

保健委員会で、「健康標語」を作成しました。1人1点以上作成し、投票で代表作品を選びました。代表作品(2-2 沼田さんの作品)は、水戸市保健大会へ応募する予定です。

「健康は 未来につなぐ バトンパス」

作成した作品は、2学期に保健室前の廊下に掲示します。

