

# ほけんだより



志木中学校  
保健室

平成29年  
夏休み号

7月に入り夏本番となりました。暑い日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？

暑さに負けず充実した夏休みになるように、規則正しい生活を心がけましょう。水分補給も忘れずに行ってくださいね！



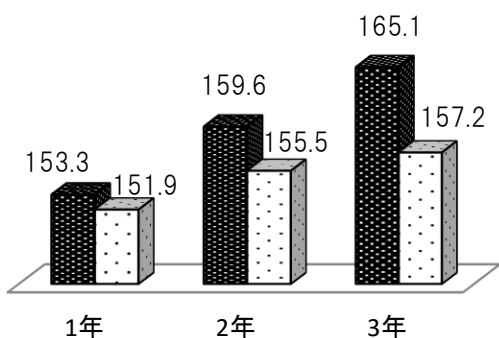
熱中症対策、忘れずに

## 健康診断結果について

### 平均身長

■男子 □女子

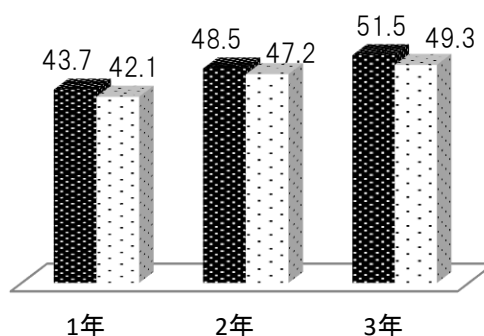
cm



### 平均体重

■男子 □女子

kg



## 歯科検診治療率



「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」の受診のお勧めに○が付いていた人で、既に受診を済ませた割合は・・・

**35.2%** (7月13日現在)

早速歯医者さんに行った人が多くて素晴らしいです。保護者の方もご協力ありがとうございます。

### 夏休みは



健康診断の結果、治療や検査の必要な項目はありませんでしたか？

夏休みは、時間をかけて病気を治療するチャンスです。特にむし歯の治療には長い時間がかかりますので、この機会に必ず治しておいてください。その他、部活動や塾などで治療できなかった病気なども、きちんと治しておきましょう。

夏休みが明け、みなさんが元気な顔を見せてくれるのを楽しみにしています！



## 3年生 性教育講演会を実施しました！



3年生を対象に7月20日、助産師の桜井裕子さんをお迎えし『性教育講演会』を行いました。

正しい性の知識や愛とは何かなど将来を生きていく上でとても大切なお話していただきました。「性」を考えることは「生」き方、これからの人生を考えることだと改めて感じた1時間でした。

盛り上がるどころ、真剣に話を聞くところ、メリハリをつけて集中して話を聞くことができました。



## 熱中症予防教室を実施しました！

保健委員、2年生の新部長を対象に、熱中症予防教室を実施しました。もしも、部活中に熱中症になってしまったら・・・ということで3年生に実演してもらいました。水分を飲ます、脇や首などを冷やす、横にさせる、足をあげると完璧に救急処置を行うことができました。熱中症は防ぐことのできる病気です。友達、先輩、後輩同士声をかけあって熱中症を予防し、充実した夏休みにしましょう。

### 熱中症予防6つのポイント

- 1 こまめに水分補給をする
- 2 服装は通気性のよいものを着る
- 3 環境、気象条件を把握する

気温や湿度、室内では風通しも重要です。

天気予報の中で「熱中症指数」「暑さ指数」が出ますので参考にしましょう。

保健室前の熱中症予報も見てください。

### 4 体調を整える

十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本です。

### 5 体を暑さに慣らす

冷房の中ばかり生活しないで、適度に汗をかくことも大切です。

### 6 具合が悪いときは早めに対処する

「いつもと違う、おかしい」と感じたら友達、先生に伝えましょう。

#### ☆水分補給☆

- ・水だけよりも塩分も含んだスポーツドリンクなどがよい
- ・運動を始める前にコップ1杯程度飲む
- ・喉が乾いたと感じる前に飲むのがポイント



### 保護者の方へ

健康の記録を返却いたします。

健康診断の結果が記入されていますので、ご確認いただき、学年の欄に印を押して、2学期の始業式に提出をお願い致します。

夏休み中のけが・事故  
には気をつけてね！

