

保健だより 7月



NO.4

沼津第二中学校
保健室（杉山）
令和6年7月17日

蒸し蒸しと暑い日が続きますが、熱中症対策はできていますか。真夏の暑さを乗り越えるために、「暑熱順化」しょねつじゆんか（体を徐々に暑さに順応させていくこと）が大切です。2日に1回は湯船につかったり、一日30分を目安に筋トレやストレッチなど適度に汗をかく運動を続けたり、涼しい時間帯には窓を開けて過ごしたりすると、体が暑さに慣れていきます。

夏休みを思いっきり楽しむために、生活習慣を整え、暑さに対応できる体づくりをしておきましょう。2学期に皆さんの元気な姿を見られることを楽しみにしています。

～ もうすぐ夏休み！健康安全に過ごしましょう ～

●治療・受診を済ませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査や受診して治療しましょう。治療が済んだら学校へ報告書の提出をお願いします。



●3食食べて夏バテ防止！

甘いものや冷たいものはかり食べていると、栄養バランスが偏り、疲れがとれにくくなります。また、一日のエネルギー源である朝ご飯を抜くことは、夏バテや体調不良のもとになるので、しっかりとりましょう。



●少しでも早く寝よう！

昼夜逆転しやすくなる夏休みこそ、生活習慣を整えるチャンスです。普段から寝る時間が遅い人は、今日の内に寝ることを目標にして、取り組んでみましょう。

●熱中症に気をつけよう！

今年の夏は、昨年度の夏に匹敵する災害級の暑さになるそうです。ネッククーラーや保冷剤、日傘や帽子などを活用して、暑さ対策を積極的に行ってください。体調が良くない人は、より症状が悪化しやすくなるので、外に出るのを控えて、休養を優先させてください。

保護者の方へ ～健康診断結果を受けて～



お子さんはもとより、保護者の皆様のご協力により、今年度の定期健康診断は大きなトラブルもなく終了しました。ありがとうございました。

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、「受診のお願い」をお渡ししています。学校健康診断は、スクリーニングのため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休み中の生活を充実させるためにも、**できるだけ早い時期に受診し**、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

間もなく夏休みに入ります。長い休み中は、学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段とは異なる状況がみられることもあります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたらご相談ください。

～ 1/2 薬学講座(1年生) ～



学校薬剤師の星先生と静岡県警察本部 少年サポートセンターの深澤さんに、飲酒や喫煙、薬物乱用についての講話をしていただきました。

薬物犯罪で逮捕された少年のほとんどが、「きっかけは知り合いからの誘い」「昼夜逆転生活で学校や仕事をさぼりがち」「喫煙常習者」であったそうです。自分とは関係ないと思わず、まずは「喫煙・飲酒をしないこと」「規則正しい生活を送ること」「高め合える友人関係を築くこと」ができていくか見直しましょう。自分たちの生活を充実させていくことが薬物乱用を防止することにつながります！



1年生が考えました！薬物乱用防止のための標語

- ・乱用で 二度と戻れぬ あの頃に
- ・考えて 周りの人の 悲しさを
- ・薬物を しない心が 自分を守る
- ・薬物乱用 乱用簡単 戻るの困難

～ ピアサポート(1学期) ～



二中では、友達を思いやり、声をかけ合い助け合う、そんな二中生を目指して、朝の時間に「ピアサポート」プログラムを実施しています。より良い人間関係をつくり、友だちをサポートするために必要なスキルを学ぶ機会になります。



5/2 第1回目

《相手の目を見て、笑顔で、聞こえる声で話をする》



7/12 第2回目(1年生後日実施)

《上手な聴き方》

