

こもれび

若草中学校ほけんだより No.4
2021年7月8日発行 文責 大森

夏を健康に過ごそう！

7月になりました。蒸し暑い日々が続いています。長雨の影響で、からだのだるさや頭痛などを訴える生徒も増えています。しっかり栄養を摂り、休養して、この夏を元気に乗り切りましょう！



重要

健康診断結果を お返します！



7/8 配付 結果一覧と成長曲線が入っています。
必ずおうちの人と確認してくださいね！

内容を確認し、7月16日(金)までに担任まで返却をお願いします。夏休み前に回収です。治療カードをもらった人は早めの受診をお願いします！

【注意！マスク熱中症】マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け「熱中症対策」と、マスク着用・換気などの「コロナ対策」を両立させましょう！

中学生あるある①
暑くても脱がない



中学生あるある②
朝ごはん食べずに
具合が悪くなる



息苦しい

暑い

距離を保って
マスクを外して
呼吸を整えて



約
2m



色々な理由があると思いますが、気温に合った服装をすることが熱中症予防につながります。エアコンによって寒と感じる人もいるようです。心地よく過ごせる服装に調節してくださいね。また、朝ごはんを食べない・寝不足など生活の乱れは、熱中症の大きな原因となります。特に夏休み中は規則正しい生活を心がけましょう！さらに、息苦しさや蒸し暑さを感じたら、マスク熱中症を防ぐために、人との距離を保ってマスクを外し、呼吸を整えましょう。マスク着用で激しい運動は控えましょう。

R3.6.28

思春期保健教室

国際医療福祉大の助産師さんをお招きし、性に関する講話を行いました。皆さんの感想を読んで、保健室から伝えたいメッセージをお届けします。



中1のそぼくなギモン
思春期ってなに？

思春期とは、約8歳～18歳頃までの第二次性徴が起こる時期のこと。



中1のそぼくなギモン2
声変わりしてないけど大丈夫？

もちろん大丈夫です！人それぞれ、成長のスピードには違いがあり、個人差があります。他人と比べないことが大切です。

ホルモンの影響によって、身体と心が大きく成長する時期です。特徴的なのは、第二次性徴が起こること。男の子は精通が、女の子は月経が始まります。身体に大きな変化が出始める一方で、心も大きく成長しています。「異性のことが気になって仕方ない」「親の言葉がムカつく」など、人間関係でこれまでに感じたことのない気持ちになることが多いです。



- ・身長が伸びない
- ・月経が来ていないなど、不安がある時には、いつでも保健室に相談しに来てください。

中高生男子のからだの悩み トップ3

- ①包茎について
- ②射精やマスターベーション
- ③性器の形や大きさ

ちょっとはずかしい大切な話

オススメ!



お助けグッズのご紹介

保健室にあるので、読みにきてね！女の子や大人にもぜひ読んでほしい一冊。

保健日よりでは、中1のギモンについてお答えしました。中2・中3の授業の様子や感想は、HPに掲載しますので合わせてご覧ください。若中生の皆さん、真剣に取り組んでくれてありがとうございます。この日の学びをこれからに生かしてくださいね！