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!

成長の意思



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



子文件,是一

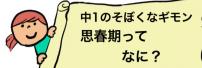


色々な理由があると思いますが、気温に合った服装をすることが熱中症予防につながります。エアコンによって寒いと感じる人もいるようです。心地よく過ごせる服装に調節してくださいね。また、朝ごはんを食べない・寝不足など生活の乱れは、熱中症の大きな原因となります。特に夏休み中は規則正しい生活を心がけましょう!さらに、息苦しさや蒸し暑さを感じたら、マスク熱中症を防ぐために、人との距離を保ってマスクを外し、呼吸を整えましょう。マスク着用で激しい運動は控えましょう。

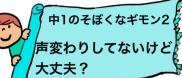
R3.6.28

国際医療福祉大の助産師 <mark>さん</mark>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、

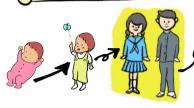
保健室から伝えたいメッセ ージをお届けします。



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。



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。



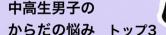
ホルモンの影響によって、身体と心が大きく成長する 時期です。特徴的なのは、第二次性徴が起こること。男 の子は精通が、女の子は月経が始まります。身体に大き な変化が出始める一方で、心も大きく成長しています。

「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。



オススメ

- ・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。



- 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

子どものための電話相談で男の子からの相談トップ 3です。男の子は女の子よりも自分の悩みを相談しにく く、誰にも聞けなかったり、ネットで得た誤った情 報に不安になったりする現状があるようです。



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 **-⊞**。

保健だよりでは、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。若中牛の皆さん、真剣に取り組んでくれてありがとうございました。この日 の学びをこれからに生かしてくださいね!