



令和4年7月
岩国市立岩国中学校

あっという間に梅雨も明け、季節は夏になりました。今年の夏休みはどのように過ごしたいですか？部活に一生懸命の人、受験に励む人などいろいろだと思いますが、一番大切なことは何より**健康**であることです。体調を崩したり、暑さで疲れがたまったりすると、なかなか思うように過ごせません。まずは早寝早起き朝ご飯、そしてゆったりお風呂に入り、しっかりと眠るなど、自分で取り組めることを行い、後悔のない夏にしてくださいね。そしてたくさん楽しんでほしいなと思います♪

健康診断結果を配布しています。

保護者の方と成長の様子をしっかりと見てほしいと思います。また、まだ受診していない人は、夏休みに治療して2学期からまた元気に登校してくださいね。
※なお、結果は健康診断時のもので、受診後の結果は反映されていません。



内科検診 延期のお知らせ

9月15日(木)

1年生・2-4・2-5：男子
※感染状況を鑑みて6月の内科検診を延期しました。2学期になりますが、よろしくお願いします。

7/12(火)学校保健安全委員会(性に関する講演会):3年生対象

今年は保健センターの方に来ていただき、未来予想図～将来を考えてみよう～というテーマで、「性」から考える「生」つまり、よりよく「生きる」ことをお話していただきました。子どもたちは真剣に話を聞いており、最後には自分の人生設計についてもよく考えていました。

～生徒の感想～

軽はずみな行動が自分や相手の人生、命に関わるようになりました。そのため、身の安全は自分で守り、未来のビジョンを見据えながら行動、発言したいと思いました。

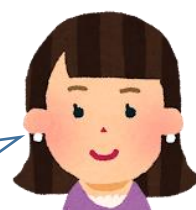


自分がどれだけ家族に大切にされているか、どんな思いで自分を育てたのか、そんな重要なことについて考えるいい機会でした。自分はまだまだ思春期だけど、そんな中でも家族に大切に育てられてきたことを忘れず、感謝する気持ちを持って過ごしていこうと思います。



～保護者の方の感想～

自分の身体と心、パートナーの身体と心、思いやりを持って、行動していきけるような大人になってほしいです。



★7月の掲示板★

7/7が七夕なので、今月の保健室前の掲示板は笹の葉と天の川を作成し、生徒に短冊を書いてもらいました。勉強や部活動、友達や恋愛、家族のことなど様々な願い事があり、見るだけでとても楽しくなります。願うことはもちろん大切ですが、願いが叶うように、今日の自分ができることを少しずつ行い、努力で実ってほしいと思います♪



一部を拡大してみました。叶うといいですね♪



熱中症対策も頑張っています

熱中症対策のため、毎日給食時間に暑さ指数を測定し、昼休みの過ごし方を放送しています。厳重警戒の時には帽子をかぶり、こまめに水分補給、危険な時には室内で過ごすようにと放送を行い、熱中症予防を喚起しています。写真は保体委員が暑さ指数を測定している様子です。



体力に自信がある人も

室内にいても

体育館でも



熱中症は起こります。

朝ごはんは食べた？

水分補給はしている？

体調はどう？

とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。



汗の役割は

汗が蒸発するとき、体の表面の熱を奪い体温が上がりすぎないように調節してくれています。また、肌の潤いを保つ役割もあります。

汗をかいたら

こまめにふいたり、シャワーで流すなど、肌を清潔にしておきましょう。汗で失われた水分と塩分の補給も忘れずに。

