

# ほけんだより☆7月

令和5年7月  
岩国市立岩国中学校 保健室

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜(きゅうりやスイカ)など、夏を感じる栄養たっぷりの食べものはたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、楽しく元気に夏を過ごしてくださいね。



## 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学期も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。

## 6/26(月) 学校保健安全委委員会(性に関する講演会):3年生対象

今年度も、岩国市福祉部こども家庭課の方々に来ていただき、『「性」から考える「生」、よりよく「生きる」こと』というテーマで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、またグループ活動の際には、「子育てにはどんな準備が必要か?」「親になる心構えとは?」について、意見を出し合っていて活動していました。



## ～生徒の感想～

よりよく生きる方法について、理解することができました。



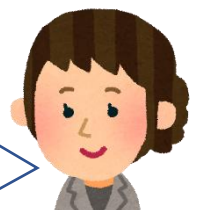
昔から家族などから愛されて、大切に育てられていたので、いつか親孝行に力を入れたいと思いました。



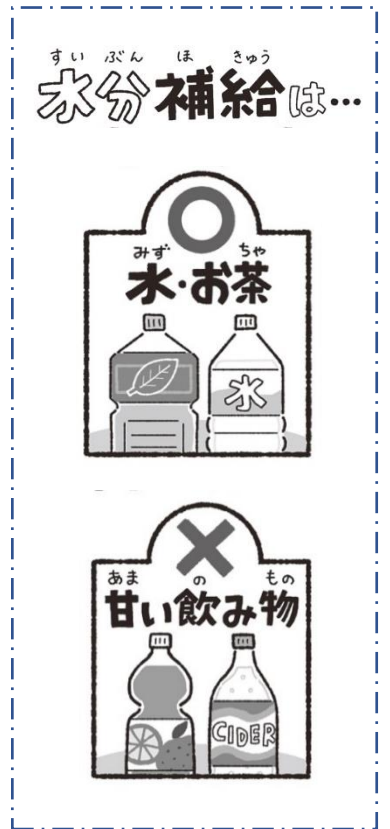
## ～保護者の感想～

妊娠・子育ては大変で、今は難しいと気付くきっかけになったと思います。

また、相手を尊重する気持ちや、自分を大切にすることが大事なことだと考えることができたと思います。



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。梅雨明けで暑さに慣れていない中、急激に気温が上がった日には特に注意が必要です。そこで、岩国中みなさんに、「暑い夏を元気に過ごす秘訣」を聞いてみました。取り組めそうなものは是非取り入れてみてくださいね♪



冷却スプレーを服にまとう

水を1日2L飲む

外遊びで体を鍛え、好き嫌いをせず、何でも食べる

# その 不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

**水分不足**

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

**睡眠不足**

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとみましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高

**運動不足**

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。