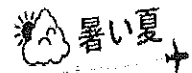


7月のほけんだより

7月号 R4. 7.5
銚子西中 保健室

梅雨が明け、すがすがしい青空の広がる季節がやってきました。夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。熱中症の危険と予防ポイントをおさらいしましょう。



でも、**熱くなりすぎに気をつけて**

「夏の大会に向けて練習をがんばる!」と張り切っているみなさん。
でも、体を壊してしまってはいけません。自分の体調を管理することも大切なトレーニングです。
体調で気になることがある人は無理せず、先生に相談しましょう。



こんな人は

熱中症の危険あり!

思い当たることはありませんか?

- ☐ 睡眠不足
- ☐ 熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ カゼをひいている
- ☐ 下痢をしている
- ☐ 朝ごはんを食べていない

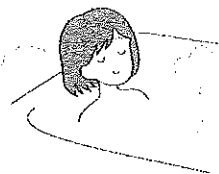


夏を元気に過ごすコツ

① 節のものを食べよう



② ふろに入ろう



③ たっぷり寝よう



④ つばい笑おう



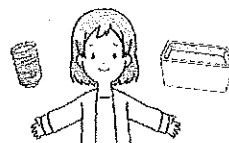
⚠️ 冷たいものばかり食べている



⚠️ 冷房の効いた部屋にずっといる

こんな人は…**ひえひえ**に注意!

お風呂に浸かる、あたたかいものを飲む、室内ではカーディガンを着るなど、上手に体を温めましょう。



まずは「正しく知る」ことから! 「心と体の健康セミナー」

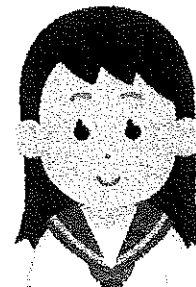
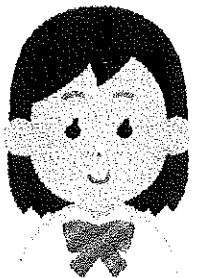
6月28日(火)、「心と体の健康セミナー」を開催しました。千葉科学大学看護学部講師高橋玲子先生を講師に招き、5校時は2年生を対象に「思春期のからだこころに向き合おう」、6校時は3年生を対象に「性感染症予防について」をテーマに授業を行いました。

2年生は、思春期の身体と心の変化、男女の性差とそれを尊重し合うこと、3年生は二次性徴と、性感染症についての知識・理解を深めることを目的に行われました。どの学年の生徒も、講師の方のお話真剣に耳を傾ける姿が見られました。下に授業後の感想を掲載させていただきます。



今回僕は、異性とともに分かち合っていく事が大切だなと感じました。お互いがお互いのことを思いやって不安をなくして共に生きていくことこそ本当の助け合いなんだと気がつきました。親が産婦人科で働いているのですが、面と向かって聞くのは恥ずかしいので、このような場所で話を聞いたのは良かったなと思いました。 2年1組 石毛大和

今回お話を聞いて、思春期に伴っていろいろな変化が現れるということを知りました。自分はまだ半分大人であると同時に半分子供なので、正しい判断で自分自身を守り、親からもらった命を大切にしようと思いました。また、大人の意見にきちんと耳を傾けようと思いました。 3年2組 桶谷歩那



自分を大切にすることとはとても重要なことであって、今の私たちぐらいの思春期の子達にとってはとても身近なことだと思いました。なかなかこのような素晴らしい講演会を聞くことはできないので、良い機会になったと思います。16歳で妊娠した女の子もいることを知って、改めて自分の身は自分で守り、嫌なことはきちんと嫌だと相手にしっかり伝えることができるようにしていくべきだと思いました。講演ありがとうございました。 3年2組 木下佳音