

ほけんだより 7月

令和元年 7月9日
岡崎市立矢作北中学校
保健部 No.4

湿度の高い、じめじめとした日が続いています。梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。今年の夏も、厳しい暑さが予想されます。学校ではエアコンが各教室に設置され、快適な環境で学習に取り組めるようになりました。

夏休みがもうすぐ始まります。暑さに負けない元気な体で過ごすためにも、食事、睡眠、水分補給、エアコンの使い方など、一度見直してみましよう。

思春期教室 ～もっと知ろう！生と性のこと～

6月14日（金） 6時間目 3年生参加

岡崎市保健所の3名の保健師の方を講師としてお招きし、「かけがえのない大切な命」について学びました。最近、若い人たちに広がっているクラミジアや梅毒などの性感染症に関する話を聴いたり、胎児の映像を見たりしました。また、実物大の赤ちゃん人形を3年生全員が「抱っこ体験」をして、赤ちゃんの重みや感触を肌で感じることができました。



今回、学んだことを受け止めて、「かけがえのない命」を大切にできる優しい心を育ててほしいと思います。

【生徒の振り返りから】

- ・今日の思春期教室で保健師さんの話を聞いて、赤ちゃんを授かって育てることは、簡単なことではないことが分かり、自分を生んでくれた親に感謝しました。
- ・保健の授業では学べなかったことをこの講話でたくさん学ぶことができました。そして、命の大切さ、人との関係についても考えることができました。「生きる」ということは自分だけの命ではなく、家族や友達にも関係することを学びました。自分の命を大切にしていきたいです。
- ・中高生だから関係をもってはいけない、という訳ではなく、大人になっても責任が取れないなら、行動に移してはいけないということを強く感じました。生まれたばかりの赤ちゃん人形を抱くと、ずっしりと重く、感動しました。
- ・僕は今日の話聞いて、性感染症で死ぬことを知り、性感染症は怖いと思いました。性感染症は、感染するだけでなく、自分が相手を感染させる可能性があるということも覚えておかないといけないと思いました。
- ・思春期教室を受ける前から、「責任をとれる大人になるまで性的接触はすべきでない」と考えていたけど、今回話を聞いてその考えが強まりました。また、自分のことを大事にしてくれているのは、恋人だけではなく、家族や友達もいることに気付きました。
- ・今日話を聞いて、今までは性的接触はもっと先の話だと思っていたけれど、10代の中絶の数を知って驚きました。性的接触はとてもリスクがあるし、自分で責任がとれる状態でないとしてはいけないと分かりました。
- ・私は今まで「LGBT」という言葉しか知らなかったけど、意味をしっかりと知ることができました。LGBTの人に会っても、差別などをしないようにしていきたいと思いました。

7月 保健目標

「1学期の生活を振り返り、夏の健康な生活について考え、実践しよう」

熱中症は、原因となる「環境」「運動」「個人」の3つの条件がそろって起こりやすくなります。3つの条件の中でも「個人」の原因は、自分で見直すことができます。「朝食をしっかり食べる」「睡眠をしっかり取る」「水分をこまめにとる」「体調が悪いときは無理をしない」など、自分で体調をコントロールできるようにしましょう。

熱中症は、重症になると命に関わる危険性があります。重症になる前に症状に気づき、できるだけ早く対処しましょう。また、自分の体調だけでなく、友達の体調にも気遣うことで、早期発見につながります。自分や友達の体調を気に掛け、熱中症を予防してほしいと思います。

熱中症とは??

体温の調節がうまくできず、体内に熱がこもり、体温が異常に上がり、体調不良が起こる障害。**重症になると命にかかわる。**

熱中症の原因は・・・?

<環境>

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・締め切った室内
- ・急に熱くなった日

<運動>

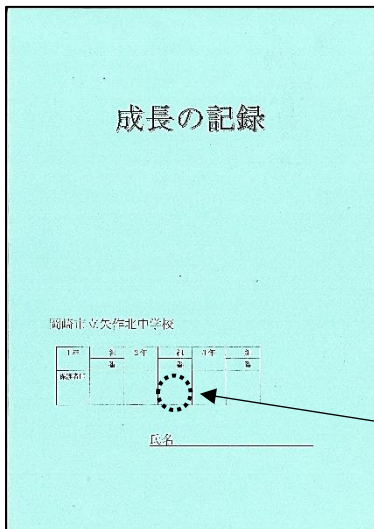
- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・休憩が少ない

<個人>

- ・朝食ぬき
- ・睡眠不足
- ・水分不足
- ・体調が悪い
(下痢、発熱など)

「成長の記録」を配付しました!

7/12(金)までに提出を!



全校に、「成長の記録」を配付しました。「成長の記録」には、4月に行った身体測定の結果が書かれています。また、「成長曲線&肥満度推移」をはさみ込んであります。これは、皆さんの貴重な成長の記録です。小学校1年生からの身長と体重、体のバランスが記録されています。皆さんがどれだけ成長したのか、おうちの人と話す機会にしましょう。

- 「成長曲線&肥満度推移」の用紙を左のページにのりで貼る。
- 保護者に見せ、印をもらう。(今の学年の組と番号の下)
- 7/12(金)までに学校に提出する。

夏休みは治療のチャンス!

5月30日に行った歯科検診の結果、全校で47人の生徒にむし歯がありました。そのうち、5名がすでに歯医者に受診し、治療をしています。むし歯は自然に治ることはありません。放置するとむし歯の症状が進行し、重症のむし歯になってしまい、治療も大変になります。重症になる前に、少しでも早く治療に行くことをおすすめします。

6月からの1か月で、眼科の受診率も上がっています。夏休みは、普段よりも時間に余裕があると思います。まだ受診をしていない人は、夏休みを活用して、治療を済ませましょう。

眼科	6月	7月
1年生	68.9%	71.8%
2年生	56.4%	59.0%
3年生	52.3%	55.0%

