

ほけんだより 7月

令和5年7月
上河内中学校



もうすぐ夏休みです。勉強や運動に励むのもよし、趣味を満喫するのもよし、のんびり過ごすのもよし。ただし昼夜逆転という生活は、身体にも心にも負担になります。夜間は日中使った脳や身体をしっかりと休めましょう。食事、運動、休養及び睡眠といった生活習慣を整え、楽しい夏休みを過ごしてください。

夏休みにある チャンスって？



健康委員会

第2回 姿勢の日

7月6日(木)



夏休みは自分の体をメンテナンスするチャンスです。むし歯や低視力など、治療や検査が必要な人は病院へ行きましょう。

★むし歯がある人… 29人

★視力がB以下だった人…未受診 65名

自分の健康を振り返り、健康な生活を心掛けてください。

夏休み明けの 8/30,
元気なみなさんに会える
のを楽しみにしています！
よい夏休みを！



性教育講演会

講師:佐藤 尚人先生
6月22日(木)5校時
於:体育館

3年生を対象に、すみれレディースクリニック産婦人科医 佐藤尚人先生による「性教育講演会」が行われました。

心身の成長、妊娠、人工妊娠中絶、避妊、性感染症などについてご講演いただきました。

佐藤先生からのメッセージを心に刻み、自分も相手も大切に、責任ある行動をしましょう。

★佐藤先生からのメッセージ★

- ・自分のからだをよく知ろう
- ・個性を大切にしよう
- ・人と同じでなくてOK
- ・自分にプライドを持って後悔のない行動をしよう
- ・自分の意志をはっきり持とう
- ・NOといえることも大切
- ・情報に惑わされないように



薬物乱用防止教室

講師:齋藤 悟先生
7月10日(月)5校時
於:体育館

上河内中 学校薬剤師の齋藤悟先生による「薬物乱用防止教室」が行われました。

薬物乱用とは、正しい目的や使い方以外で薬を使うこと、法律で使うことを禁止されている薬物などを使うことをいい、犯罪です。

講話では、薬物乱用による心身や社会への影響、市販薬の過剰服用、カフェイン飲料についての話を聞きました。

生徒のみなさんは、薬物乱用は絶対にしないという決意をしたことでしょうか。

もしも困ったことがあった場合は、一人で悩まずに、家族や先生など、信頼できる大人に相談しましょう。

大丈夫？ そのひと言で救える命がある



学校で起
こる熱中症
は、毎年約
5,000件*。死亡事故の
多くが体育の授業や部活
動などのスポーツ活動中
に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。
もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが
声を掛けてあげて
大丈夫？ 水分
とってる？
ください。



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。
自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

※日本スポーツ振興センター資料（令和元年度実績）より



夏の星空を眺めてみよう

夏の夜、テレビ、ゲーム、スマホを置いて、たまには
ゆっくり星空を眺めてみませんか？



探してみよう！

夏の大三角形

こと座のベガ、わし座のアルタイル、白
鳥座のデネブの3つの一等星を結ぶ三角形。
8月なら夜9時ごろ、真上に見つかります。

ペルセウス座流星群

今年、見やすいのは8月11日～14日の
夜9時から明け方ごろまで。空全体に現れ、
1時間に25個ほど見えることも。



レッツ・チャレンジ！
7つのまちがいさがし



↑↑↑ 答えは上河内中学校全校クラスルームか HP の「R5保健だより7月」をご覧ください！

まちがいさがし 答え

