



晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

7月の保健目標
「夏休みの健康生活
の計画を立てよう」

夏休みが近づき、蒸し暑い日が増えてきました。水分と塩分をとることを心がけ、熱中症に気を付けながら過ごしましょう。

4月からの健康診断で治療のお勧めをもらって、まだ医療機関受診していない人は、夏休みを利用して受診をお願いします。

性教育サポート事業を実施しました

～保護者の皆様へ～

宇都宮市で行われている事業の中に、『性教育サポート事業』があります。本事業は、産婦人科医の先生を講師としてお招きし、市内全中学3年生対象に毎年行われています。

本校では7月4日(木)に実施し、アルテミス宇都宮クリニック／独協医科大学の婦人科医 添田わかな先生に講演していただきました。内容は以下にまとめました。

参加した3年生からは、「自分の今後についてよく考えようと思った。」、「正しいこと、間違っていることの区別がつくようにしたいと思いました。」、「性について考えるいい機会になった。」などの感想があり、自分ごととして考えながら聞くことができたようです。

～ 大切にしてほしい自分の心と体 ～

① 思春期におこる体の変化

体のしくみや悩み／受診の目安／セルフプレジャー

② 性感染症

種類／症状／治療／将来への影響／予防方法（避妊）
子宮頸がん予防ワクチン

③ 好きな気持ちとの出会い

性に関する知識や情報の収集方法
中学生の1対1の交際はどの程度が望ましい？

④ 産婦人科で起こる問題

妊娠のしくみ／出産までの期間／避妊
中絶について：性行為＝妊娠 → 責任を伴うもの

⑤ いい判断をするための方法

- ・正しい知識をもつ
- ・周りとのコミュニケーションをとる
- ・責任をもつ
- ・困ったときに信頼できる相手に相談する



添田先生から〈中学生に知ってほしい性に関すること〉や〈中学生の悩みに役立つ〉さまざまなハンドブックをいただきました。学年問わず誰でも目にできるよう、保健室内に置きました。
気になるな～という人、何か周りに相談しにくい悩みごとのある人はぜひ保健室へ！

熱中症指数計を設置しました！

校庭（校舎より）に熱中症指数計を設置しました。測定の高さに合わせていますので、触ったり、ボールをぶつけないよう注意してください。見方は次の表のとおりです。

昼休みに外で遊ぶ際や部活前などに確認して、指数にあわせた活動を心がけましょう。

ここ（WBGT）
の温度を確認！



【運動に関する指針】

24℃未満	24～28℃	28～31℃	31～35℃	35℃以上
21未満	21～25	25～28	28～31	31以上
ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険
適宜水分補給	積極的に水分補給	積極的に休憩	激しい運動は中止	運動は原則中止

不安や悩みがあるときの相談窓口紹介

夏休み中もつらいことや悩みごとがあるときは、家族や先生、周りの人に相談してみましよう。誰かに聞いてもらうだけで、不思議と心が軽くなることがあります。

周りの人に話しにくいときは、電話やチャットで相談できる窓口もあります。今悩みごとや不安ごとがない人も、頭の片隅に置いておいてください。

電話相談窓口

◇24時間子どもSOSダイヤル	☎ 0120-0-78310	24時間受付
◇チャイルドライン	☎ 0120-99-7777	16:00～21:00

SNS 相談窓口

◇あなたのいばしょチャット相談
24時間受付



◇生きづらびっと (LINE)
8:00～22:00



こころの相談窓口

◇精神保健福祉センター ☎028-673-8785 平日 8:30～17:15

地域の相談窓口

◇宇都宮市保健所 ☎028-626-1114 平日 8:30～17:15

※他にも相談先はあります。もっと知りたい人は、『とちぎこころのガイドブック』と検索してみてください。