令和７年７月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

保健だより ７月号

いよいよ夏本番！みなさんは花火を見たことがあるでしょうか。同じ花火を見ても、純粋に「いろいろな色できれいだな」と思う人、「なぜ火の色が変わるのだろう」と考える人、受け取り方はそれぞれです。特別でなくても構いません。いろいろなものに触れ、感じたり考えたりして、できれば近くにいる人と意見を交換して、多様な価値観に触れる機会を作ってみてください。きっとすてきな発見のある夏になります。



熱中症の原因は３つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

紫外線から体を守ろう

紫外線を浴びすぎると、
将来の皮膚や目の病気のリスクを高めます。

- 紫外線が強い午前１０時～午後２時は外出をさける
- 帽子
- 長袖長ズボン
- 日かげ
- 日傘
- 日焼け止め
- サングラス



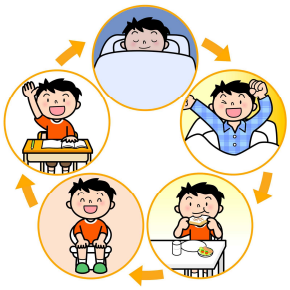
元気っ子生活習慣チェックを実施しました

６月２日（月）～６日（金）の５日間、元気っ子生活習慣チェックを実施し、運動や健康、食事、安全に関する生活習慣について振り返りました。また、保健委員会や給食委員会から生活習慣や食事マナーに関する呼びかけを行いました。生徒の振り返りを一部紹介します。

○最近は夜遅くに寝てしまい、授業中などに眠くなってしまうことが増えてきたので、早寝を心がけたいです。

○普段から運動する習慣がなく、部活も文化部なので運動不足になっているのかなと思いました。家でできる簡単な運動を考えてやってみようと思いました。

○食事マナーは自分が意外とできてないことがあると気付きました。お箸は意識するのではなく、意識しなくても正しく使えるようにしたいです・



11 月にも予定していますので、今回よりもよい生活習慣を目指し、健康的な毎日を過ごせるようにしましょう。

性教育サポート事業を行いました

７月８日（火）に３年生を対象として性教育サポート事業を行いました。獨協医科大学病院／アルテミス宇都宮クリニックの添田先生から、思春期における心と体の変化、性感染症、妊娠のしくみなどに関するご講話をいただきました。

事前アンケートでは「性感染症について分からない」と回答した生徒が 63.1%いましたが、この講話を通して性感染症の種類や症状、予防法などについて学ぶことができました。





保健室にも性に関する資料がありますので、ぜひご覧ください。

【生徒の感想】

- 性感染症の恐ろしさについてよく知ることができた。将来、交際するときに気をつけたい。
- お互いの気持ちを尊重して交際できたらよいと思った。
- 自分が望まない事は、きちんと断る事が大切なんだなと思いました。

７月の保健目標　　夏を健康に過ごそう