



東部中学校保健室
令和 7 年 7 月

暑さが本格的になってきました。林間学園や修学旅行が終わり、ホッとしている人も多いと思います。皆さんの一生懸命頑張る姿や昨年度が大きく成長していく姿に勇気と感動をもらいました！

いよいよ待ちに待った夏休みです。熱中症や夏バテなどで体調を崩さないように健康に気を配りましょう。9月に心も体も元気な皆さんに会えることを楽しみにしています！

7月の保健目標:夏を健康に過ごそう

～～学校歯科医の丹澤先生より～～

「全体的に虫歯のある生徒は少なかったですが、歯並びが悪く汚れが目立つ生徒が多くみられました。歯科医院でのブラッシング指導や矯正相談を受けてもらうことで、より改善していくと思います。」

と、6月11日(水)に行われた歯科検診でお話をいただきました。歯並びや汚れで治療が必要な生徒には、お知らせを配付しました。歯科検診の結果を振り返り、必要に応じて受診しましょう！

また、検診後には、健歯コンクール優良賞生徒の選考を行いました。

これは、毎年3年生から男女1名ずつ、虫歯がなく健康な歯の生徒を表彰するものです。候補10名から2名の優良賞生徒が選出されました。おめでとうございます☆

令和7年度 健歯コンクール 優良賞
3年1組 江田 圭 さん 3年5組 田中 花穂 さん

被害者にも加害者にもならないために



SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



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とかけなくなって、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

結果は他の人ではなく、
前の自分と比べよう

健康診断をするとついつい友だちと結果を比べたくなってしまいがち。でも成長のペースには個人差があります。友だちとの差を気にする必要はありません。それよりも前回の自分の結果と比べましょう。身長は大きくなっているか、体重は増えているか、視力は落ちていないかなどを確認してください。あまり大きくなっていないなら、食事を見直したり、今より早く寝たりする。視力が悪くなっていたら、ゲームの時間を減らすなど、生活を見直すきっかけにしましょう。

◎保護者の皆様へ

いつも東部中学校の学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

1学期に行われる全ての健康診断が終了しました。尿検査二次(対象者)以外は、健康診断で異常があった生徒へお知らせを配付しました。お子様からお知らせをもらったら、早めの病院受診をお願いします。受診をしたら、あわせて受診報告書の提出もお願いします。

また、全ての健康診断の結果が書かれた1枚のプリントを終業式の日に配付します。お子様の健康状態をご確認ください。

今後ともよろしくお願いいたします。