

# ほけんだより



令和 6年 7月19日 (金)  
江戸川区立葛西第二中学校  
生活指導部

昨年より4日早く梅雨明けとなり、夏休みを迎え夏本番です。夏休みをどのように過ごそうかと計画を立てている人も多いのではないのでしょうか。部活動を頑張る皆さんは熱中症が心配な季節なので、水分補給や体調管理を今までよりも意識をして部活動に取り組んで欲しいです。3年生は進路に向けて、健康に気を付けながら充実した夏休みを過ごせますように。夏休みも歯みがきが行えるように、歯みがきカレンダーを作成しましたので、毎日の歯みがきに活用しましょう。始業式の日には元気な姿で会えることを楽しみにしています。



## \*\*健康診断の結果を今後活かすために\*\*

1学期の健康診断の記録を配布します。身長伸びだけではなく、健康診断の結果から気になるところはなかったか、昨年との違いにも注目し、自分の体と健康について考えるきっかけにして欲しいです。

また、保護者の方と一緒に成長の様子や、疾病の有無を確認することも大切です。治療等を行っていない人は夏休み中に検査や治療を受け、2学期に『治療報告書』を学校に提出してください。健康診断の記録は、学校には戻さずに家庭で保管をしてください。



## \*\*令和6年度 身体計測平均値\*\*

学年	平均値	男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	葛西二中	153.0	42.9	151.2	42.3
	東京都	154.6	45.8	152.8	44.6
	全国	154.0	45.7	152.2	44.5
2年生	葛西二中	160.8	49.4	156.2	46.9
	東京都	161.6	51.2	155.6	47.8
	全国	160.9	50.6	154.9	47.7
3年生	葛西二中	166.9	55.3	156.5	49.0
	東京都	166.1	55.1	156.9	49.7
	全国	165.8	55.0	156.5	49.9

\*東京都・全国の平均値は令和4年度

今年の葛西二中の2計測の平均です。平均値はあくまでも目安です。

大切なのは自分自身が自分のペースで成長できているかということです。

人と比べる必要はありません。



暑さ対策！  
冷やして  
手のひらを



15℃程度の水 (冷たすぎてもよくない) に 5~10分くらゐ手をつける

手のひらには 体温調節の役割を担う AVAという血管があり、これを冷やすことで 効果的に体温を下げることができると言われています。



冷やしたペットボトルを握る (AVAは頬にもあるので、頬に当てるのもよい)

# 夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて  
風通しをよくしておく



のどがかわく前に  
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには  
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

充実した夏休みを過ごすために、スクールカウンセラーの藤木先生に専門的な視点からアドバイスをいただきました。ぜひ実践して、心も体も健康な夏休みを過ごしましょう。



## こころと身体を健康に安定させる方法



スクールカウンセラー  
藤木先生

いよいよ夏休みが始まりますね！  
皆さんは夏休みが何日間あるか数えてみましたか？  
答えは44日間です。そして半分の22日が8月10日です。  
そう考えるときっとあっという間ですね。

生活のリズムが変わる（乱れる）と自分でも気が付かないうちに、  
《こころが疲れる→元気がなくなる→気持ちが落ち込む→やる気が無くなる→体調を崩す》という  
悪いサイクルが起きてきます。

そこで、スクールカウンセラーから楽しい夏休みを元気に過ごすために、大切な4つのポイントをお伝えします！

### 【4つのポイント】

- 1 夏休みの間も、毎日起きる時間と寝る時間を決めて、その時間を守る
- 2 毎日ごはんをしっかり食べる（冷たいものを採りすぎない）
- 3 身体を動かす（体力を落とさない）

★体力が落ちて身体の元気が無くなると、こころの元気も無くなって来ます。

こころと身体は不思議なほどつながっているのです。

- 4 こころ（自分の気持ち）が元気か、1日に1回確認する（自分との対話）

不安なこと、嫌なこと、心配なことがあったら、出来るだけその日のうちに必ず誰かに話してみる。

★言葉にして声に出して話してみると、考えていることに整理がついたり気分を変えることが出来たりします。



☆1日に1回自分に聞いてみて、もしも元気が無いと思ったら、まずは生活のリズムを整えて1・2・3をチェックしてみましょう。

新学期の9月2日に、暑い夏を乗り切って、こころも体も元気に先生方やクラスメイトと学校で会いましょう☆彡