



すこやか

令和7年7月2日
小岩第二中学校
保健室

1学期も残り3週間となりました。晴れた日の日差しはもうすっかり真夏です。暦の上では7日は小暑、23日は大暑といって日光が集中する季節はまだこれからです。生活のリズムや食事に気を配り、暑さ（熱中症）に負けない体を作りましょう。



夏の開放感にご用心！



勉強に、部活動にと、何かと忙しい夏休み。でも、みなさんが何より楽しみにしているのは、やはり自由な「遊び」の時間かもしれません。その中では、旅行なども含めて普段とは違った場所に行ったり、クラスや部活以外の友人・知人と交流をする機会も増えることと思います。

でも、夏休みの開放感も手伝って、そうした出会いが思わぬ落とし穴、トラブルにつながることも。開放的な気分流され、のちのち困るような事態にならないように、よく考えて行動してほしいと思います。



夏休み、計画的に！



それ本当につぶやいて大丈夫？

SNSに投稿する前にもう一度考えてみよう



水中での悪ふざけ



身体測定平均値



あなたはどのくらいでしたか？

(単位：cm)

	男子身長			女子身長		
	中1	中2	中3	中1	中2	中3
全国	154.0	161.1	166.5	152.3	155.0	156.4
東京都	154.6	161.9	166.5	152.9	155.5	157.1
小岩二中	155.7	161.2	169.0	151.9	155.5	157.4

(単位：kg)

	男子体重			女子体重		
	中1	中2	中3	中1	中2	中3
全国	45.3	50.5	55.0	44.4	47.5	49.6
東京都	45.6	51.0	55.2	44.3	47.4	49.3
小岩二中	47.6	50.6	57.3	43.7	48.1	51.0

＜全国・東京都の平均は昨年度のものです＞

7月保健目標:

「夏の健康管理に注意しよう」



早寝 早起き 朝ごはん

楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。

暑い日は、それだけで疲れるもの。部活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかも!? そんなときはいつもより早めに休むのがおすすめです。

ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。

朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。すると午前中から、元気に活動できます!

勉強や部活動を頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。



公益財団法人 日本学校保健会主催

令和7年度学校健康づくりポスターコンクール

<テーマ> 学校での健康づくりに関する絵画 具体的でも抽象的でも可

<応募規定> 四つ切画用紙 (540mm×370mm) 画材は自由 縦横どちらでも可
コンピューターグラフィック (CG) 可 (CG の場合は A4 サイズ以上)

<各 賞> 最優秀賞 賞状・図書カード 優秀賞 賞状 参加者全員に参加賞



<締 切> 10月15日 (水) まで

やってみようという人は保健室まで!!

カフェイン 取りすぎてない?

カフェインが含まれた飲み物の例

コーヒー、緑茶、紅茶、コーラ、
エナジードリンクなど



とくに普段の水分補給では、
カフェインの含まれていない
水や麦茶にしましょう。



たまにはスマホやパソコンなどの
デジタル機器から意識的に
距離を置いてみましょう!

デジタル デトックス のススメ

OFF



こんな効果が!

睡眠の質が
よくなる

目や脳の
疲れがとれる

SNSによる
ストレスが減る

別のことに
時間を使える

