



すこやか

令和8年7月1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	153.8	161.1	166.1	152.4	155.0	156.4
東京都	154.4	161.7	166.7	152.9	155.8	157.0
小岩二中	154.0	162.5	165.5	151.6	154.1	156.7

(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	45.2	50.4	55.0	44.4	47.5	49.7
東京都	45.3	50.8	55.5	44.1	47.6	49.7
小岩二中	45.7	53.4	55.3	44.5	46.6	49.9

<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」

寒暖差疲労 に気をつけて

今年も、猛暑になる予報が出ています！

「暑いときは、涼しい部屋でおこもり（巣ごもり!?) が一番！」なんて、考えていませんか？ 確かに、暑い日にエアコンは必要ですが、エアコンを上手に使わないと（冷えすぎると）、「寒暖差疲労」になってしまうかも!?

「寒暖差疲労」は、午前中はエアコンの効いた部屋で過ごす→午後に出外→帰宅後、エアコンの効いた部屋に戻る…など、7℃以上の気温の変化を繰り返すことで起こるとされています。体温を調整する自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまうのです。

「寒暖差疲労チェックリスト」で自分の体の状態を知り、必要な人はエアコンの設定温度に気をつける、白湯を飲み、体の中から温めるなどの対策をしましょう。

寒暖差疲労チェックリスト

- 夏の暑さも冬の寒さも苦手だ。
- 冷房が効いている
涼しい部屋にいる時間が長い。
- 季節の変わり目に体調を崩すことがある。
- むくみやすい。
- 手や足が冷たい。
- パソコンやスマートフォンの
使用時間が長い（1日4時間以上）。
- 肩や首のこりがある。



※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。

公益財団法人 日本学校保健会主催

令和8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16日 (金) まで

やってみようという人は保健室まで！！

令和8年度HPVワクチン定期予防接種について

2026年4月1日時点で15歳（高校1年生相当）の方は、公費による接種期間の最終年度にあたります。公費によるHPVワクチン接種を希望する方は、2027年3月までに計画的に接種することを検討してください。

東京都保健医療局では、「これだけは知ってほしいはじめてのHPVワクチン」ポータルサイトを開設しています。

(<https://www.hokeniryoy1.metro.tokyo.lg.jp/hpv-vax/>)