



すこやか

令和6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。開放的な気分に流され、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。



時間を大切にして 有意義な夏休みを



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



水辺で遊ぶときはルールを守って



「遊泳禁止」「危険」などの表示があるところには近づかないこと

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	160.9	165.8	152.2	154.9	156.5
東京都	154.6	161.6	166.1	152.8	155.6	156.9
小岩二中	154.1	164.2	166.3	152.8	155.8	155.7

(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	45.7	50.6	55.0	44.5	47.7	49.9
東京都	45.8	51.2	55.1	44.6	47.8	49.7
小岩二中	46.4	53.6	56.5	45.2	48.6	49.4

<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」

真夏向け

バージョンアップ

暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します

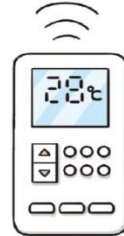
（熱中症対策では塩分補給も大事!）。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



公益財団法人 日本学校保健会主催

令和6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(火)まで

やってみようという人は保健室まで!!

人間関係が
こじれない

上手な断り方のポイントは?



遊びに
行かない?



断る理由を伝える

親から用事を
頼まれてるの!



あいまいな言い方をしない
(無理ならばはっきり断る)

う〜ん。
ちょっと...



申し訳ない気持ちも
伝える

せっかく誘って
くれたのに
ごめんね!



別の案を出す

別の日に
今度は私から
誘うよ!

