

ほけんだより 7月



暑い日が続き、熱中症が心配な毎日です。汗をかくこの季節は、のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけ、熱中症にならないように気を付けましょう。登下校や屋外活動での暑さ対策も重要です。帽子と水筒、汗ふきタオルなどを忘れずに準備してください。

体調に変化が見られる場合は、無理をせず早めの休養を心がけましょう

7月の予定

1年生 救急救命教室

7月9日(木) 13:10~

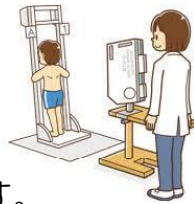
AEDの使い方や心肺蘇生の仕方などを本荘消防署員の方から教えていただきます。

★体育着、水筒、タオルを忘れずに！

2年生 モアシ検査

7月10日(金) 9:00~

- 1 目的：脊柱側弯等の異常がないか診ます。
- 2 準備：体育着 (半袖・長袖・短パン) 場所：会議室
- 3 方法：格子を通した光を背中にあて、その縞模様の左右非対称から脊柱の変形を検査します。



検査機関：秋田県総合保健事業団

健康診断結果をお知らせしています。

学校健康診断の結果は、結果が分かり次第、受診が必要な人へお知らせしています。(歯科健診結果のみ全員) 受診のお勧めが届いた人は、早めに専門医への受診をお願いします。

これまで実施した健康診断の結果につきましては、夏休み前に『健康診断のお知らせ』を全員にお渡ししますので、そちらにて結果をご確認ください。何かご不明な点などありましたら、いつでも保健担当までお知らせください。



7月13日はナイスの日

素敵ソトコなことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目につくようになるのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



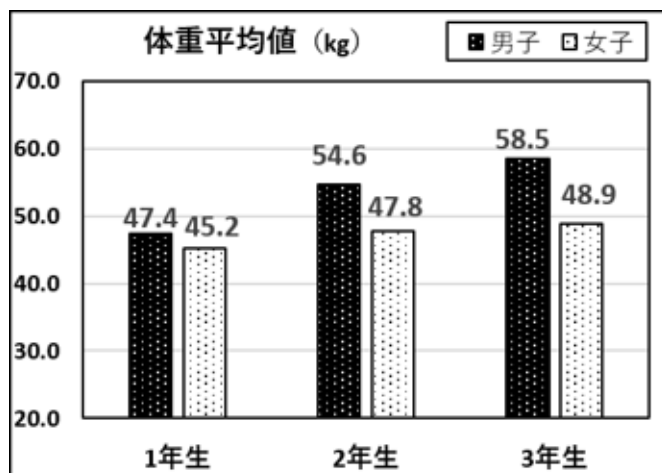
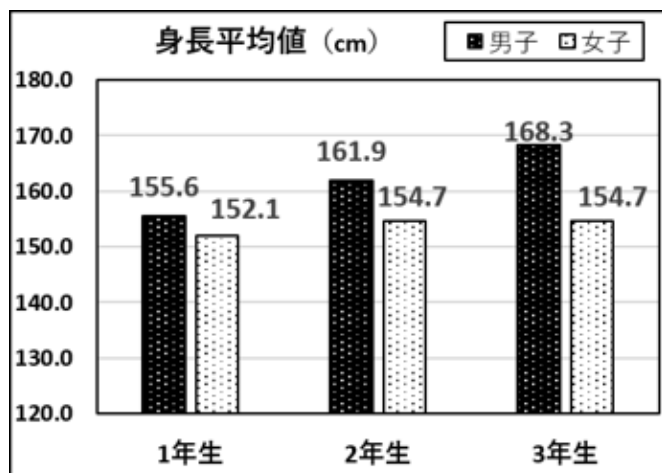
ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたくなるような素敵なところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇！」と伝えてみよう (心の中でだけでもOK)



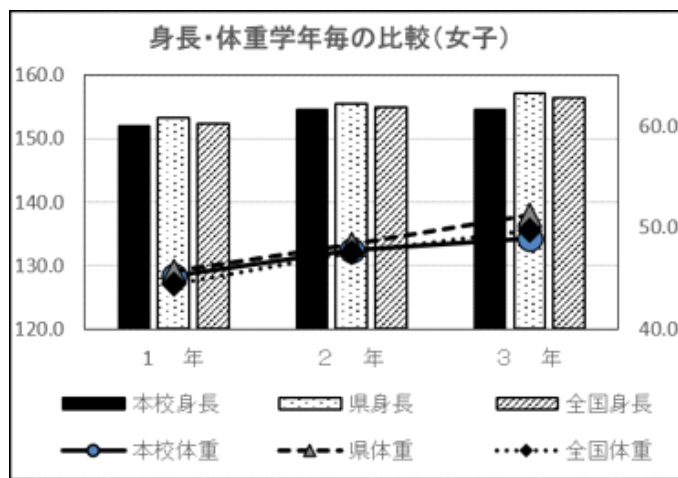
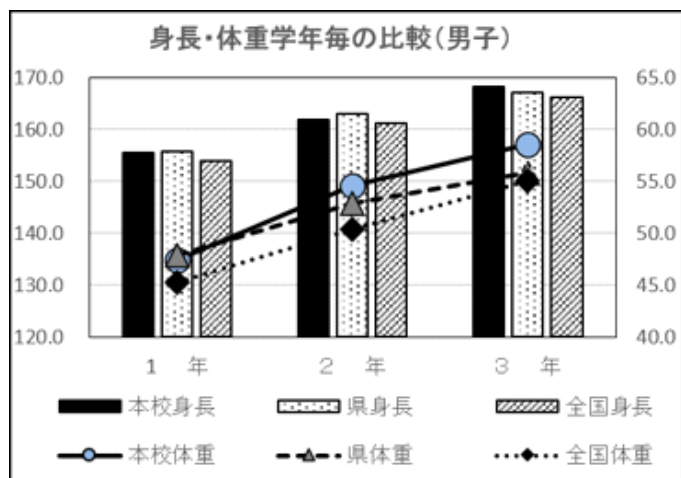
小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

令和8年度 定期健康診断 身長体重測定結果から



身長・体重バランス良く伸びている人がほとんどでしたが、少し体重が増えすぎてしまったり、逆に体重が減ってしまったりした人も中にはみられました。中学生は、まだまだ成長期ですので、毎日3食しっかりと食べ、運動し、睡眠を十分にとることが体の成長のためにもかせません。毎日の食事や睡眠が十分かどうか今一度見直してみましょう。

<県平均、全国平均との比較>



男子の身長・体重は、3年生は県平均・全国平均を上回っていました。1年生と2年生は、県平均よりはやや低いものの全国平均は上回っていました。

女子は身長・体重とも、県平均よりは低く、全国平均と同程度かやや下回っていました。

成長するスピードは人それぞれですし、個人差が大きいです。急に伸びてくる時期がありますので、毎日の規則正しい生活&食生活を続けることが大切です。

