

ほけんだより 7月

NO.4

令和8年7月8日

八千代町立東中学校



7月に入りました。じめじめした梅雨も終わりに近づき、暑さが本格的になる時季がやってきました。日頃から生活習慣を整え、暑さに負けず、勉強に運動に精一杯取り組んでほしいと思います。

また、あっという間に1学期も残すところ2週間。どんな1学期を過ごすことができたでしょうか。「よい1学期が過ごせたな。」と、終業式の日と言えるよう、健康に毎日を過ごしていきましょう。

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう



健康診断結果を 県・全国と比較しました!

学年	項目	男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
一年生	本校	154.9	50.6	151.1	42.9
	県	153.7	46.5	152.4	45.4
	全国	153.8	45.2	152.4	44.4
二年生	本校	160.1	50.3	155.8	50.5
	県	161.2	51.4	154.4	48.1
	全国	161.1	50.4	155.0	47.5
三年生	本校	166.4	64.5	153.7	52.5
	県	166.0	55.5	156.2	50.0
	全国	166.1	55.0	156.4	49.7

県・全国は令和7年度の数値である。

保護者の方へ

～夏休みは、治療のチャンスです～

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は、順調にすすんでいるでしょうか。

まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。



受診勧告をした内容は以下の通りです。

- ・視力⇒B以下だった人
- ・聴力⇒聞き取りにくい音があった人
- ・歯科⇒配付した用紙に2
または有の記入があった人
- ・内科⇒お知らせが届いた人



視力・聴力・内科は該当者に、歯科は検診を受けた全員にお知らせしています。学校検診はスクリーニング検査であるため、異常がないことも多いですが、この機会に一度、受診してみてください。

受診後は、報告書を速やかに学校まで提出してください。よろしくお願いします。

2年生 歯みがき教室を実施しました。

6月1日に歯科衛生士の先生を講師に招き、歯みがき教室を行いました。正しい歯の磨き方やなぜ虫歯になるのか、虫歯になってしまったと恐ろしさ等、多くのことを学ぶことができました。

歯垢染めを体験し、普段の自分の歯みがきを振り返ることができ、とてもよい経験になりました。歯は一生使います。大切にしていきましょう。



3年生 生（きる）教育講演会を実施しました。



7月1日に3年生と希望保護者対象に生（きる）教育講演会を実施しました。講師に龍ヶ崎済生会病院の陳央仁先生をお招きし、「自分（いのち）を大切に生きてするために ～君は愛されるために生まれた～」の演題で講演をしていただきました。

生徒の感想から、「親に反抗していたけど、愛があるから育ててくれているんだなと感じた。」「愛してくれる親に感謝して、自分を大切にしていきたい。」「生きる希望など活力がわいてきた。」「何回も何回も失敗しても、前を向いて、自分が進みたい道に進んでいこうと思った。」など、先生の深い思いが伝わったと感じました。また、保護者の方から、「生まれてきてくれてありがとうとしっかり言葉で伝えたい。」「子供達と一緒に講話が聞けて幸せでした。」との言葉をいただくことができ、生徒にも保護者にも教員にとっても、とても有意義な学びとなりました。



1年生 薬物乱用防止教室を実施しました。



7月3日に下妻警察署 生活安全課の方を講師に招き、薬物乱用防止教室を行いました。

薬物が危険であると理解した上で、危険を避けること、ルールを守ることが大切であると学びました。また、違法薬物ではないけれど、アルコール・たばこ・市販薬にも危険が潜んでいることを知り、驚く生徒が多くいました。

実際に薬物使用者と関わった話も聞くことができ、身近な問題として捉えることができました。自分自身の行動にしっかりと責任を持ち、正しい判断・行動ができるようになってほしいと思います。

第2回

アウトメディアチャレンジ！

2回目のアウトメディアチャレンジを9/1～9/2の2日間で実施します。1回目のアウトメディアチャレンジでは、目標達成に向けて家族で取り組んでくれた方がとても多く、「いかにメディアに頼っていたか痛感した」「家族のコミュニケーションがとれてよかった」「チャレンジの日以外でも取り組んでいきたい」という前向きな意見が出ました。自分に合ったコースを選択し、しっかり取り組めるといいですね！

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
- 20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。

