



ほけんだより 7月



令和8年7月13日
武蔵野市立第三中学校
保健室 No. 5



… いよいよ夏本番、自分の体と対話する力を！



1 学期の行事も無事に終わり、もうすぐ待ちに待った夏休みを迎えます。7 月に入り、蒸し暑い日も増えてきましたが、みなさんの体調はいかがですか？「なんとなく体がだるい」「食欲がない」と感じている人は、夏の暑さに体がまだ慣れていない『暑熱順化（しょねつじゅんか）』ができていないのかもしれません。夏休みを元気に過ごすためにも、まずは今、毎日の生活リズムを整えて、夏に負けない体を作っていきましょう。また、部活動や登下校時、特に注意したいのが「熱中症」です。熱中症は正しい知識と行動で防ぐことができます。朝ごはんを食べて、自分の体と対話しよう。

- 睡眠力…寝不足の体は体温調節機能が落ちています。夜更かしは熱中症の大きな原因です！
- 給水力…「のどが渴いた」と感じた時点で体は水分不足に。こまめに水分・塩分を補給しよう！
- 気づき力…頭痛や気持ちが悪い等の症状は体からの危険信号です。我慢せず涼しい場所で休養を！



1 学期を振り返り、自分の頑張りを認めよう



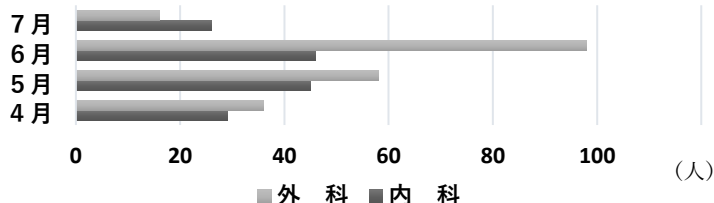
「この1 学期がアッという間に過ぎてしまった」と感じている人も多いと思います。目標に向かって頑張っていると1 日が短く感じるものです。まずはここまで走り切った自分をたくさん褒めてあげてください。そして今しかない貴重な時間を大切にしながら1 学期を終えてほしいと思います。

保健室には、習い事や塾通い、部活動などで忙しい日々を過ごしている人が、疲れがとれず体調不良を訴えて来室することがありました。疲れを溜めてしまうと、勉強や運動に集中できなくなり、学校生活がきちんと送れないのはもちろん、普段頑張っていることにも力を発揮できなくなります。暑い夏に負けないよう適度に休息し、疲れたなと感じた時は早めに就寝するなど、体を休めることを心がけ、大切な自分の体をいたわってあげてください。1 学期、本当にお疲れ様でした。

★R8年度1 学期の保健室来室者数（のべ人数7月10日現在）★

	4月	5月	6月	7月	合計
内科	29	45	46	26	146
外科	36	58	98	16	208
合計	65	103	144	42	354

1 学期保健室来室数



1 学期の保健室来室数の統計を出しました。6月の体育祭前後は、体調不良やケガで来室する人が多めでしたが、その後もケガでの来室が続きました。病気やけがを予防するには何に気をつければ良かったのか、1 学期の生活を振り返ってみましょう。石けんで手洗いをしていますか？準備運動は万全ですか？睡眠はとれていますか？朝ごはんは食べていますか？毎日排便はありますか？今後も暑い日が続きますので、体調管理に気をつけて過ごしましょう。2 学期も生活習慣を整えて、元気に過ごしましょう。



◇夏場も丁寧な手洗いをしよう◇



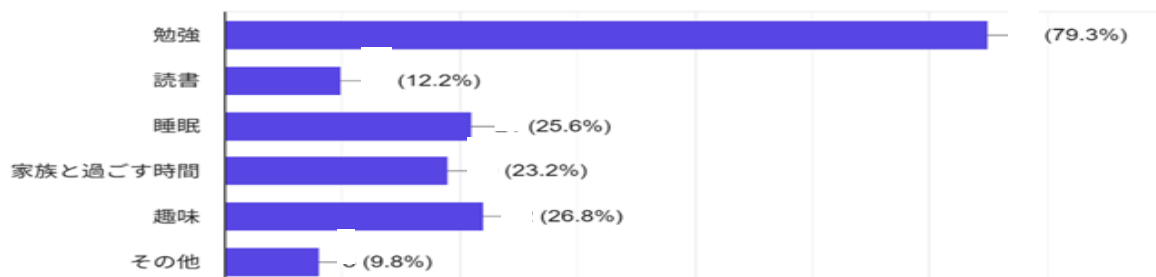
現在、東京都では保育所等を中心に「手足口病」の急増が報告され、「ヘルパンギーナ（急性ウイルス性咽頭炎）」もやや増加傾向にあります。6月には都内の小学校でインフルエンザの報告も出ていました。夏場は様々な感染症が流行する時期でもあります。今後も石けんを使って丁寧な手洗いをし、感染症の予防を心がけてください。また、体調がすぐれない場合は無理をせず、自宅でゆっくり過ごしたり、休養をとるようにしましょう。保護者のみなさまには、日頃より保健室からの急なご連絡にも快くご対応いただきまして誠にありがとうございます。暑い日が続きますが、ご家庭とともにお子さまの様子を見守っていきたいと思います。引き続き、よろしくお願いいたします。

メディアコントロールの取り組み後のアンケート結果

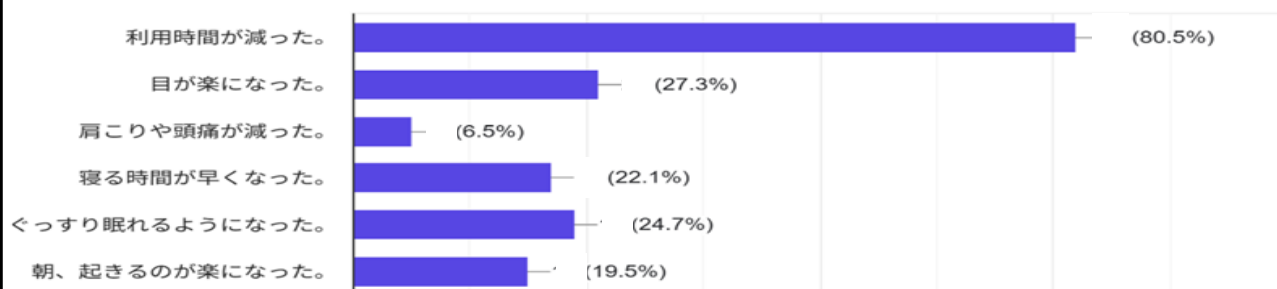
6月の期末テスト前に実施した「第1回メディアコントロールの取組」のアンケート結果です。

みなさんは自分で立てた目標を達成することができましたか？生徒のみなさんのアンケートには、前向きに頑張れたという意見が多く見られました。保護者の方にも、お忙しい中、子どもたちの取組を見守っていただき、アンケートへの回答のご協力もありがとうございました。次回は2学期期末テスト前を予定しています。取組期間に限らず、普段の生活からメディアと上手に付き合うことを意識して、自分でメディアコントロールする力を身に付けていきましょう。

取組によって、どんな時間が増えましたか？当てはまるものすべてにチェックしてください。



取組む前と比べて変化があった項目について、当てはまるものすべてにチェックしてください。



* 健康の記録(個票)の配布について *

4月から行ってきました定期健康診断の結果について本日、「健康の記録の個票」を配布しました。既に受診済の人もありますが、お知らせをもらってまだ受診していない人は、夏休みなどを利用して、早めに医療機関を受診しましょう。よろしくお願いいたします。

けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

受診・治療はOK?

けんこうしんだん じょうしん
健康診断で受診のすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



なつ やす
夏休みは治療のチャンス!



はや じょうしん
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。