

令和6年7月発行
大阪市立東中学校
保健室

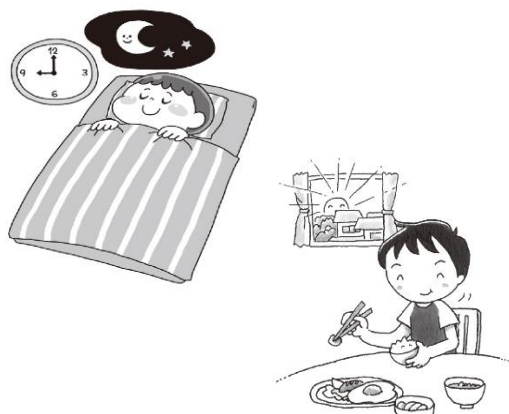
期末テストが終わり、1学期を締めくくる時期となりました。4～6月をふりかえってみてどうですか？
自分の健康に気をつけながら生活を送ることができましたか？できなかったことがあると感じる人は、今月のほけんだよりを参考にして、ぜひ改善に向けて取り組んでいきましょう。

また、健康診断結果のお知らせをもらった人は、時間を見つけて病院を受診してくださいね。

自分の生活習慣をふいかえろう

チェックしてみましょう✓

- ☐ 毎日同じ時間に寝ている。
 - ☐ 毎日同じ時間に起きている。
 - ☐ 毎日朝ごはんを食べている。
- ↑3つともできていましたか？



睡眠

・中学生は8～10時間の睡眠時間が推奨されています。^{すいしょう}

みなさんは確保できていますか？

・寝る前は、デジタル機器(スマホ・ゲーム等)の使用をひかえましょう。

・起床時は、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。
日中も太陽の光を多く浴びることで、寝つきがよくなるという報告があります。

食事

・朝ごはんには、栄養補給だけでなく脳や消化器官を目覚めさせ、体内時計を整える働きがあります。

・水泳や持久走など激しい運動をする場合、エネルギーがたくさん必要となるので必ず食べてくるようにしましょう。

土用の丑^{うし}の日はうなぎ^{うなぎ}だけじゃない

「土用」は季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間のことです。
そんな「土用」の丑の日に食べるというとされているのが「う」がつく食べ物。

・うなぎ

・梅干し

・うどん

・牛肉

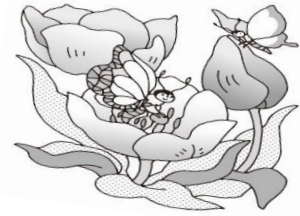
・うり

(きゅうりやすいかなど) など

よく知られているうなぎの他にもさまざまな物があります。これらの食べ物は消化吸収や疲労回復、エネルギー補充によいものばかりです。

どれも体調を崩しやすい季節の変わり目にぴったりのものなので、食事に取り入れてみてください。

今年の土用の丑の日は7/24と8/5です。「う」がつく食べ物を食べてみましょう。



3年生が性についての勉強をしました

6/28(金)5限に、講師の先生をお招きして性・生教育を行いました。

内容は「性感染症について」です。主にHIVやAIDS(エイズ)についてお話していただきました。

AIDSとは、「後天性免疫不全症候群」といって、免疫力(体内に侵入した外敵とたたかう力)が低下しさまざまな病気にかかりやすくなる状態をいいます。HIVはAIDSを発症させるウイルスの名前です。

AIDS以外にも性感染症は存在するので、機会があれば調べてみてください。

中学生で行う性教育には、保健体育科で学習する内容と、特別活動で学習する内容があります。

保健体育科では、身体の成長や性感染症等の科学的知識を主に学びます。

特別活動での性教育は、

- ・男女相互について理解し、共に協力・尊重し合えるようにする。そして、お互いが充実した生活を送るためにはどうすればよいのか考え、行動できるようにする。
 - ・心や体に関する正しい理解を活かして、適切な行動をとり、悩みや不安に向き合い乗り越えられるようにする。
- といった目標のもとに学びます。

性を学ぶことは、命を学ぶことだといわれています。性教育って自分にあまり関係がないかもしれない…と思わずに、正しい知識を学び、未来の自分と大切な人を守ることができるように役立てていってください。

爪が伸びていませんか？

爪には、指先の皮膚の保護と、指先に力を入れるときに支える役割があります。一日に約0.1mm伸びるといわれており、5～7日に一度、爪を切ることが適切だとされています。爪先の白い部分は0.5～1mmほど残るように切りましょう。(切りすぎると深爪になってしまいます。)



【爪が伸びていると…】

- ・爪が割れる可能性がある。
- ・割れた後、極端に短くなり深爪になる。
- ・自分や周りをひっかき、けがをさせてしまう可能性がある。

保健室でも、爪が長く伸びている人を見かけます。体育等で運動をする場面では、爪が長いと特に危険なので、家で切ってくるようにしてください。

夏休みまであと少し！毎日を安全に過ごそう

雨の日が多く、学校内もすべりやすくなっています。

休み時間に廊下を駆け足で移動する人を見かけますが、転倒や人と衝突する恐れがあり大変危険です。

周囲の安全を意識しながら行動しましょう。

また7月は学期末懇談会があり、放課後の自由時間が増えます。

部活でのけがが起こりやすいので要注意です。自転車事故など、校外でのトラブルにも巻き込まれないよう、気をつけてくださいね。

