

ほけんだよい 夏休み号

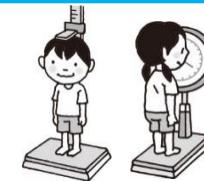
令和7年度（2025年度）夏休み号

大阪市立加美中学校 保健室 N.O. 5



つき はついくそくてい がつ にち か 次の発育測定は**8月26日(火)**です。

どれくらい大きくなったかな？4月の自分と比べてみよう



朝食フォトコンテストに応募しませんか？

こうえきざいだいなんほうじんおおさかふがこううきゅうしょくかいじゅさい
公益財団法人大阪府学校給食会主催のもと、朝食フォトコンテストが開催されます。
「こんな朝食たべたいなあ！「わたしの幸せ朝ごはん♪」というテーマで、休日に
みすかくふうちょうりちょうしきょうさつしじんこんだてめいおうほひょうきにゅう
自らが工夫して調理した朝食を撮影し、写真・PRポイント・献立名を応募票に記入して
ください。

おうほしゃばんいん きんかしょう にゅうしうしゅ しょうじょう ふくしおう そうてい
応募者全員に参加賞が、入賞者には賞状・副賞が贈呈されます
せんよう おうほひょう ほけんしつ はいふ
専用の応募票は保健室で配布しています。
みんなさんの応募をお待ちしています♪



じゆ じゆん
受診はもうすませましたか？

治療が必要な人、欠席等で健康診断を受けることができなかった人には、お知らせを配布しています。
新学期が始まると、授業や部活が忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。
また受診が済んでいない人は、早めに病院に行きましょう♪



夏休み中は家で過ごす時間が増えるので、生活リズムが乱れやすくなります。

せいかつ みだ たいちょう わる ねっちゅうじょう
生活リズムが乱れると、体調が悪くなったり、熱中症になりやすくなったりします。

なつやす あ げんき とうこう せいかつ ととの す
夏休み明け、元気に登校できるように、生活リズムを整えて過ごしましょう。

クロスワードパズルにチャレンジ！

【ヨコのカギ】

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | | 5 | | ① 3食バランスよく〇〇〇を食べよう
③ 〇〇に気を付けて遊ぼう
④ 早寝早〇〇を心がけよう
⑤ 〇〇をかいたら塩分補給で熱中症を予防しよう
⑦ ICT機器の利用〇〇〇を決めよう
⑧ 水分補給で〇〇〇〇〇症を予防しよう |
| | | | | | |
| 3 | | | | 6 | |
| 4 | | 7 | | | |
| | | | | | 【タテのカギ】 |
| 8 | | | | | ② ごはんを食べたら〇〇〇〇〇で虫歯を予防しよう
⑤ 〇〇ごはんを食べて1日を元気に始めよう |

【タテのカギ】

- ② ごはんを食べたら〇〇〇〇で虫歯を予防しよう
⑤ 〇〇ごはんを食べて1日を元気に始めよう
⑥ 〇〇〇〇をして丈夫な体を作ろう

なつやす ちゅう きそくただ せいかつ おく ぐたいてき じかんわり かんが
夏休み 中も規則正しい生活を送るために、具体的な時間割を考えてみましょう！



【君子曰】《中庸》曰：「君子中庸，小人反中庸。君子中庸，故能中也。小人反中庸，故不能中也。」



はな
8月7日は
の
はな
の
は

8月7日は「87の日」です！

はな やくわり こきゅう
鼻の役割は、呼吸をすることだけではありません。

ほか やくわり
他にもたくさんの役割があります。

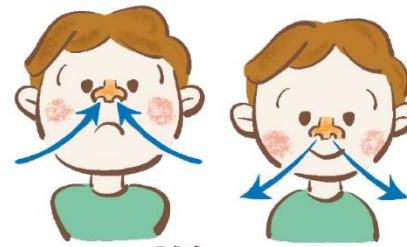
たいせつ はな けんこう まも
みなさんの大切な鼻の健康を守りましょう♪

8月7日は
はな
の
は

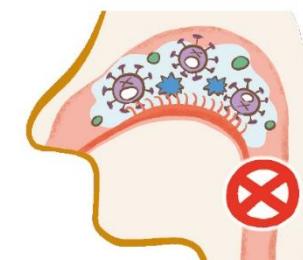
鼻
はな
の大
たい
切
せつ
な
役
やく
割
わり
? ?



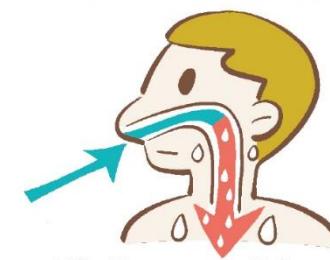
においを感じる



呼吸をする



ゴミやウイルスが
入らないように防御する



からだ はい
体に入ってくる空気の
おん ど し つ ど
温度・湿度を調節する

嗅
きゅう
覚
かく
が
強
つよ
いのはどつち?
どつち?
アフリカゾウ
アフリカゾウ
柴犬
しばいぬ
柴犬
きゅう
かく
が
強
つよ
いのはどつち?



→ (答え) アフリカゾウ

においを感じる仕組み

空気中に漂うにおい物質が鼻の中に入り、「嗅上皮」というにおいをキャッチする器官にくっつくことで、脳に情報が伝わって「においがする」と感じます。

アフリカゾウはそのにおい物質をとらえる器官が他の動物よりもたくさんあるので、ほんのわずかなにおいの違いもかぎ分けることができるのです。鼻が長いだけではなく、嗅覚も優れているんですね。人間でも、なんと数万種類のにおいをかぎわけられると言われています。8月7日は鼻の日。普段食べているものや身近なものにおいを楽しんでみませんか。



危険な怪しい誘いに注意



危険な誘いが増える夏。軽い気持ちで試したつもりでも、タバコやお酒、薬物には、依存性があるため、簡単にやめられなくなります。危険な誘いははっきりと断ることが大切です。しつこい誘いを断れないときは1人で悩まずに、信頼できる大人や家族、学校などに相談してください。

©少年写真新聞社2025

だれ 誰かに聞いてほしいことがあるときは…



ここ
心がしんどい時、悩みを聞いてほしい時に、相談できる場所があります。

ひとりで悩まずに、ぜひ活用してみてくださいね。

電話相談窓口	電話番号	つながる時間
チャイルドライン 18歳までの子どものための無料相談窓口です。 ちょっとしたことでも、おしゃべりしたいだけでも、気軽にかけることができます。	0120-99-7777	まいにち 毎日16:00~21:00
いのちの電話 生きるのがつらい人の相談電話です。苦しい気持ちを一人で抱えずに話してみてください。	0120-783-556	まいにち 毎日 16:00 ~ 21:00 (毎月10日は 8:00 ~ 翌11日8:00まで)
24時間子供SOS ダイヤル いじめで困ったり、自分や友人の安全に不安があったりしたら、いつでもすぐに相談できます。	0120-0-78310	ねんじゅうむきゅう 年中無休24時間対応
こども相談センター 《こども専用》 学校生活での困りごとを相談できます。	06-4301-3140	月~金 9:00~19:00 (祝日・年末年始を除く)
こども相談センター 《保護者専用》 お子様の学校生活での困りごとを相談できます。	06-4301-3141	月~金 9:00~19:00 (祝日・年末年始を除く)