

ほけんだより

見附市立南中学校保健室

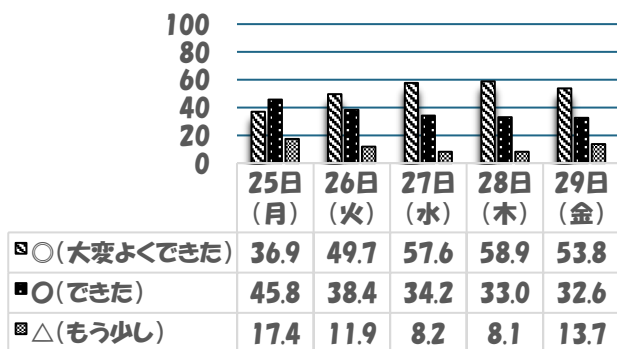
No.5

令和8年7月21日(火)

いよいよ7/24～8/26まで、約1か月間の夏休みが始まります！夏休みの計画は立てましたか？晴れた日には、真夏の日差しが照りつけて、気温とともに熱中症のリスクが急上昇します。朝から元気よく活動出来るように、「My 健」を思い出して夏休み中も自分の生活をマネジメントしながら、充実した日々を過ごしましょう！

第1回「My 健」5月25日(月)～5月29日(金)の結果

My健 振り返り(全校) %



第1回「My 健」を実施しました。今年度は、「マネジメント力」をテーマにして、下校後の時間割を決めて取り組みました。

自分で決めた健康目標に対して、◎(大変よくできた)、○(できた)の肯定的な振り返りの学年平均が、1年生は89.5%、2年生は94.2%、3年生は88.1%でした。全体的に80%を大幅に超えていて、自分の中で達成できそうな目標設定ができていたことが伺えます。

金曜日に「◎(大変よくできた)」の評価が少し下がっている(木曜58.9%→金曜53.8%)主な原因は、テストが木・金とあったためか、テスト終わりだったことや週末を前に生活習慣が乱れてしまったことが考えられます。内訳は、1年生は水曜日(65.6%)をピークに、木曜日(57.4%)、金曜日(36.1%)と、週の後半にかけて大幅に評価が下がっていました。2年生も、木曜日(57.4%)から金曜日は(50.8%)へと、評価がやや下がっていました。3年生は月曜日(41.2%)から金曜日(74.5%)にかけて、一度も下がることなく「◎」の割合が増え続けていました。テスト期間に左右されることなく健康習慣を続けられる意識の高さや、自己管理能力が3年生には備わっていることがわかります。

この結果から、第2回の「My 健」では、金曜日はあらかじめ「疲れが出る日」と予想して、少しハードルを下げた目標にするか、逆に金曜日だけ特別に意識するポイントを決めておくのがおすすめです。全学年で唯一、金曜日に評価が最高(74.5%)になった3年生の「最後までやり抜く姿勢」を参考にしてみましょう！

見逃さないで！熱中症のサイン

- ・めまいや頭痛、はき気がする
- ・顔色が悪くなる
- ・けいれんする
- ・呼吸が荒くなる



首

脇の下

足のつけ根

熱中症を防ぐため3ポイントで部活の休憩時間を有意義に

① 水分補給

休憩時には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。

② 体内の温度をさげる

涼しい日かげや室内に移動して、体内の温度をさげましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。

③ 声かけ

「しんどくない?」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。

夏の部活は



3年生 性教育

7月7日（火）3年生の性教育（デートDV防止教室）を実施しました。講師はNPO法人 女のスペース・にいがたから外山ゆり先生をお招きしました。DVとは何か、暴力とは何か、良い関係を作るためにはどうしたらよいかなどを学年の先生方の劇も見ながら学びました。



- ・DV って男性が加害者、女性が被害者のものだと思っていたけど、逆もあるんだと知った。玉枝先生と中山先生が役をしていた話の中で、玉枝先生の役は明らかに強い束縛で相手が喜ぶことではないのに、本人は気付かないのが怖い。被害者の友達も、自分事のように考えて正しい言葉をかけてあげられたらいいと思った。自分がその立場になったとき、しっかり対応できるように、今日学んだことを忘れないようにする。
- ・相手が好きな人であっても、自分がされて嫌なことは口に出して思いを伝えなくてはいけないことが改めてわかった。でも自分はそのような経験がないから、口に出すことの難しさを知らない。だからもしそのような状況になったときに相手に言えなかったら、身近な大人や友達に相談しようと思った。
- ・もし付き合う相手が出来たら、相手と尊敬、尊重し合える対等な関係でいたい。怒っている人は、本当は悲しみであったり、心配だったりなどの気持ちがあることが分かりました。
- ・愛しているからといって、相手にDV をしてはいけないと分かりました。もし、相手と付き合うことが嫌になったとしても、別れたいことを言ってもいいし、^{アイ}メッセージで自分の思いを素直に伝えてもいいし、親や友達や相談所などに話すこともいいと思いました。お互いのことを大切に思って、よい関係を築くことがいいのかなと思いました。
- ・将来に関する大切なことを学びました。暴力は暴力でも、身体的、精神的、経済的などさまざまな種類の暴力があると分かりました。^{アイ}メッセージというものを今回初めて知ったので、自分の気持ちを伝えるときに活用していきたいです。もし友達がデートDV をしていたり、されていたりしたら相談にのってあげたいです。

保護者の皆様



◇ 第1回「My 健」について

保護者の皆様からは、ご多用の中、ご協力いただきありがとうございました。第2回、第3回とMy 健がごさいます。引き続き子どもたちの健康強化習慣の取り組みを一緒に見守っていただけるよう、ご協力をお願いします。

◇ 疾病異常の「結果のお知らせ」について

今年度の健康診断を順調に進行し無事に終わることができました。これも保護者の皆様のご協力のお陰と感謝しております。健康診断の結果、疾病異常が見つかり、医療機関での精密検査や治療の必要なお子さんには、随時「結果のお知らせ」をお届けしています。早速、受診してください、治療勧告書を提出いただいています。まだ受診していない方は、夏休みを利用し早めに受診されることをお勧めいたします。

◇ 定期健康診断の記録について

定期健康診断の記録については、1学期の通知表と一緒に配付いたします。（7月15日以降に治療勧告書の提出があった生徒につきましては、記載はありませんが確認しています。）こちらは学校へ提出する必要はありませんので、発育の様子等について、お子さんと一緒にご覧ください。