

ほけんだより 9月

熱中症予防対策をしっかりとしましょう！

□こまめに水分・塩分補給をしましょう！

喉がかわいていなくても、こまめに水分補給。

体育や部活動があるときは水分を多めに持ってくる。

多めに汗をかいたあとは塩分補給が重要です！水・お茶では、塩分補給ができません。スポーツ飲料等を持ってきましょう。

麦茶等にひとつまみの塩を入れて塩分を補給しましょう！

水筒は毎日きれいにあらう。

□マスクをはずしましょう！

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう

□睡眠をしっかりと、必ず朝食もとしましょう。

睡眠不足や朝食抜きでも、熱中症のリスクがあがります。

□体調が悪いときは、無理して参加せず、早めに申し出ましょう。



〇8月・9月の保健行事

＊8月30日(水)身体測定 1限:1年 2限:2年 3限:3年

朝の会后 若駒

身体測定(身長・体重)+爪の検査を実施します。

爪を切ってきましょう！服装は体育着+短パン



★正確に測定するため、「髪の毛の結び目を頭頂部や後頭部に作らないように結びましょう。

＊9月 5日(火)3年修学旅行前健康観察開始

9月 6日(水)2年校外学習前健康観察開始

9月 7日(木)3年修学旅行前健康診断(希望者)

9月12日(火)～14日(木)3年修学旅行(奈良・京都方面)

9月13日(水)2年校外学習(鎌倉方面)

＊10月新人体育大会まで、体育着・ジャージ登校可



熱中症警戒アラートが発表される日が続いた暑い夏休みでしたが、みなさんはどのように過ごしたでしょうか？ 2学期がはじまりましたが、暑さもまだまだ続きます。早寝・早起き・朝ごはん等規則正しい生活を心がけましょう。たっぷりの睡眠時間も大切です！夏休みの生活から学校生活へ切り替え、元気に過ごしていきましょう。

志木第二中学校
保健室
R5.8.29

3年思春期講座が開催されました！

日時:7月18日(火)1・2校時 体育館

講師:櫻井 裕子 助産師

櫻井裕子助産師による思春期講座は3回目で、「妊娠と性感染症」の内容を生徒の質問に答えていただきながら、お話ししていただきました。軽快なトークと、ユーモアあふれる話に引き込まれ、楽しくも真剣に聞けてとてもわかりやすい講演でした。

生徒感想

- ・3年間様々なことを学びました。その中で一番大切だったことは、「自分の身の安全は自分で守る」ということです。イヤなことはちゃんと「イヤ」ということが大切だとわかりました。ちょっとした選択で、自分や周りの人生が大変なことになってしまうこともあると知りました。
- ・今日の思春期講座では、質問に対する答えが分かりやすく、特に「友だちと好きな人の違い」は、「用事で会うのが知り合い、用事がなくても会いたいのが友だち、用事を作っても会いたいのが好きな人」というのがとても良かったです。
- ・アンケートの中で、男女では価値観の違いが多くあって難しいと思ったけど、自分の価値観を押しつけるのではなく、相手の価値観に配慮して考えて関わっていくことが大切だと思いました。LGBTQ+等個々の多様性を大切にするのが重要だと思いました。
- ・性に関する知識を持つことは大事だなと思いました。知識がないだけで、自分もパートナーも性感染症になったり、計画してない妊娠をしたりしてしまうから、今日学んだことをしっかりと覚えて、実際にできるようにしたいです。
- ・妊娠検査キットを初めてみて使い方を知りました。出産や準備にかかる費用が70万円くらいかかり、その後の学校などのことも考えると、親は今までたくさんのことを頑張ってくれたんだなと思いました。これからも感謝の気持ちを忘れずに生活していきたいです。



志木二中のAED(自動体外式除細動器)は、2台設置されています。職員室の入り口と、体育館ステージピアノの後ろの壁に、設置されています。いざという時に、使えるように設置場所を確認しましょう！

