

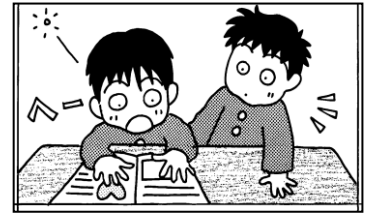
ほけんだより



令和4年6月3日
豊橋市立前芝中学校
NO.6

令和4年度第1回学校保健委員会を行います。

6月16日(木)の5限に第1回学校保健委員会を行います。今回のテーマは「思春期の心とからだ」です。マミーローズクリニックの産婦人科医・スポーツクターの宮本由記先生のお話を聞きます。思春期は、心とからだが発達する時期です。先生のお話を聞き、正しい知識を身に付けましょう。成長スピードが遅い人、早い人など個人差があります。自分の成長を受け入れ、差別せず、周りの人にもやさしくできる人になれるとよいですね。LGBTなどの新しい性のありかたについてもふれてくれると思います。しっかりお話を聞きましょう。



衣替え 気候に合わせて工夫を

6月に入り、みなさんの制服は「衣替え」で夏服がメインになりましたね。涼しげな半袖で、パンツやスカートも冬服に比べて生地が薄めになりました。間もなくやってくる暑い夏に向けて、快適に過ごすための準備のひとつですね。

ただ、この時季には、そのときの気候によってやや肌寒く感じることもあります。『梅雨寒(つゆざむ)』という言葉もあるくらいで、曇りや雨の日は急に気温が下がることも考えられます。朝の登校前に天気・気温の予報などもチェックして、状況に合わせて服装を工夫し、体調をくずさないように注意しましょう。



梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

体を清潔に。
気持ちよく過ごそう
湿気が多くベタ々季節...
突然の雨にうたむることも...

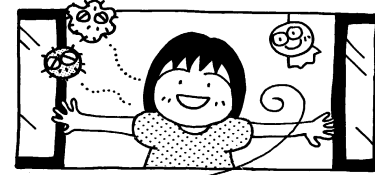


替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。

食中毒に注意しよう
予防の基本は手洗いがすが
食べ物の消費期限や、
火の通り具合にも注意しよう。



晴れた日を有効に使おう
窓を開け風を通してカビ予防。



外に出て体を動かすと
心もスッキリ、ストレス発散。



“食中毒注意報”発令中!

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…?

つけない



手・調理器具・
材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは
早めに食べる

やっつける



食べ物に
きちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意。



6月29日(水)からプール学習が始まります。

もうすぐ“プール”が始まります 安全で充実したプール学習にしよう



病気のけがのある人は
主治医に相談しましょう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔に
しておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を十分に
とりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずに
しっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



朝食・昼食を
きちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動を
しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。

