

# ほけんだより 7月

令和6年7月1日  
第七中学校 保健室

## 7月の保健目標

### 夏の健康管理

気温が高くなり、いよいよ夏を感じる暑さとなってきました。のどが渇かなくても、30分に1回必ず水分補給をしたり、無理をせずに休憩をしたりして、熱中症にならないように心がけましょう。

## 2年生対象:脊柱側弯症検診

脊柱側弯症(せきちゅうそくわんしょう)とは、背骨が曲がったり、ねじれたりする病気のことです。放っておくと、腰を痛めたり、体のほかの部分にも影響が出てきたりするので、継続的な治療が大切です。

2年生が対象となる脊柱側弯症検診では、みなさんの背骨の写真を撮り、曲がっていないか確認します。7月11日(木)に実施予定ですので、当日検査を受けるようにしましょう。

### 【準備】

- 服装：体操着(学校で着替えてください)
- 髪の毛が長い人は、検査直前に、首が見えるような髪型(お団子、2つ結びなど)にしてください。
- 定期的に受診している人は検査対象外です。検査中は待機しててください。

## 保護者のみなさまへ

4月から始まった健康診断の結果、診断や相談が必要な人に、健康診断結果のお知らせをお渡ししました。夏休みの間に、医療機関にて治療や相談をしていただきますようお願い致します。また、検診の結果、異常がない人にはお知らせを配付しておりません。これからもお子様が健康でいられますよう、ご理解、ご協力をお願いします。



## もうすぐ夏休み！ その前に…心身の健康チェック！



もうすぐ、夏休みがやってきます。全力で楽しんだり、勉強したり、ゆっくりしたり…。夏休みを有意義に過ごすため、ここでほっと一息ついてみましょう。

### <心身の健康チェック> あてはまるものはありますか？

- 食欲がない
- 眠れないことがある
- お腹や頭が痛い
- 食べ過ぎることがある
- 落ち着かない、イライラする
- 悩んでいることや困っていることがある
- 下痢をしている



上記に当てはまる人は、心の状態が体の症状として影響を及ぼしている可能性があります。心の状態をよくするためには、いろいろな対処の方法があります。

### ○楽しいことを思い浮かべてみる、やってみる

食べたいもの、行ってみたいところ、やってみたいことなどを書き出してみましょう。気分転換になるかもしれません。

### ○いやなことを避けたり、考えないようにしたりする

いやなことと少し距離を置くことを意識するのもよいです。

### ○呼吸法をやってみる(深呼吸)

目を閉じて、肩の力を抜いて、なるべくゆっくり、全部息を吐きだします。息を全部吐いたら、今度はゆっくり、胸いっぱいになるまで息を吸い込みます。慣れてきたら何回か繰り返します。腹式呼吸も有効的です。

### ○運動をする

ストレッチ、散歩、ボール遊びなど、運動をすると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラックスできたりと、体の動かし方で気持ちも変わってきます。

### ○だれかに話したり、相談したりする

身近に話しやすい、信頼できる人がいたら相談してみましょう。もし、身近な人に相談しにくいときは、文部科学省のHPなどの相談窓口も活用しましょう。

### ○その他

自分を褒める、思い切り泣いてスッキリするなど。 **心もからだも休ませて**

