

# ほけんだより

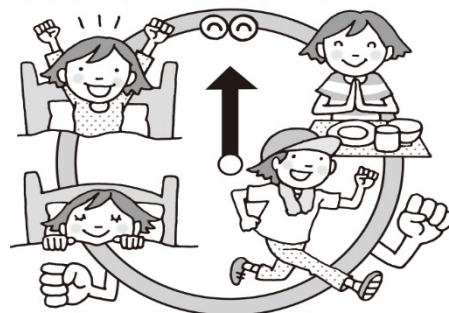


令和3年7月  
市川市立大洲中学校  
保健室

ジメジメしてどんよりした曇りや雨がっていますが、7月になりました。夏本番はもうすぐです。

楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体力づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と休憩を忘れずに、夏を楽しく元気に過ごしましょう。

## 規則正しい生活で



## 暑さに負けない体を作ろう

## 令和3年度定期健康診断の結果

- 体位の平均（4月測定）大洲中学校の平均値と全国平均（昨年度）と比べてみました。

	年度	学年	1年		2年		3年	
		性別	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	2	全国	153.9	152.4	160.6	155.2	166.3	156.9
	3	大洲中	153.1	151.8	160.0	154.6	166.5	157.4
体重 (kg)	2	全国	45.5	44.5	50.0	47.8	55.1	50.2
	3	大洲中	43.8	43.8	49.2	47.6	55.5	48.9

健康診断で

## 治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、  
自己管理ができなければ

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える  
夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



## ●治療勧告書

4月からの健康診断が終わり、視力・聴力・眼科・耳鼻科・内科・歯科の結果、治療や検査が必要な生徒…454名に治療勧告書を配付しました。7月1日現在で107名(23.6%)が治療が終わり、診断結果報告書を提出しています。

## ●「健康カード」

今年度の健康診断の結果は、一人一人「健康カード」として、年度末にお知らせする予定です。治療済の記録もつきますので、「治療勧告」をもらった人は、夏休みを利用して受診しましょう。

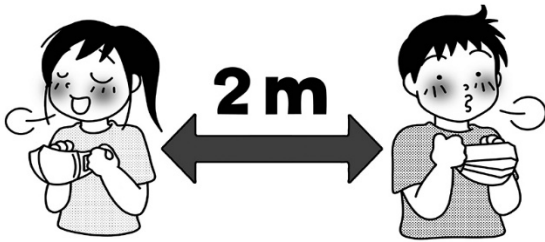
- 生理用品が必要な時…困ったときは保健室で配付することができますので来てください。

# コロナに負けない!

# 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!

いつも以上に水分補給!



**SOCIAL DISTANCE**



のどがかわいたと感じる前に!

涼感グッズ フル活用!

無理しない!



体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう



# 知って、惑わされない! アルコールの「害」

体の正常な発育・  
発達を妨げる

判断力・記憶力を  
低下させる

アルコール依存症に  
なる危険性がある

脳やさまざまな  
臓器に障害を起こす

急性アルコール  
中毒になる  
危険性がある



主なものだけでも、アルコールの害はこんなにあります。それでも、夏の解放感や好奇心から、つい手が伸びてしまう…? スーパーやコンビニ等でも販売されていて、一見してジュースなどに見分けにくいパッケージ、広告のイメージも「爽やか」「飲みやすい」など、さまざまな要因からハードルが低く感じられることも事実。でも、とくに成長期にあるみなさんにとって、アルコールの摂取はマイナスになることばかりなのです。知識を『盾』に、誘惑をきっぱりとはねのけてほしいと思います。