



7月16日、梅雨明けの発表がありました。梅雨が明けて、本格的な暑さ到来です。
熱中症予防にコロナ感染症対策にと、体調管理には引き続き注意を払いつつ、充実した夏休みを過ごせますようお願いいたします。

夏休みの健康

1 規則正しい生活を送りましょう

つい生活リズムが乱れがちな夏休みですが、「早く寝て、朝早く起きる」「しっかり睡眠時間を確保する」ことは、元気に生活をする上で大切です。
御家庭でもお子さんの生活について、ルールを決めたり、様子を観察したりするなどし、生活が乱れないようにさせましょう。



2 毎日健康観察を行いましょう

夏休み中も、**毎朝の検温**は欠かさず行ってください。その結果は、今回は「夏休みの計画表」に記入します。

部活動、北スタ summer（3年学習会）、登校日等は、37.5℃以上の発熱や、体調不良があった時には、無理せず自宅で休養してください。

3 熱中症を予防しましょう

マスクをつけると、①皮膚からの熱が逃げにくく熱がこもりやすい②口の渇きを感じにくく水分補給が不十分になりやすいことから、熱中症のリスクになります。

感染対策をとった上で、適宜マスクを外しましょう。

※本校では、運動時や登下校時などもマスクを外すよう指導しています。

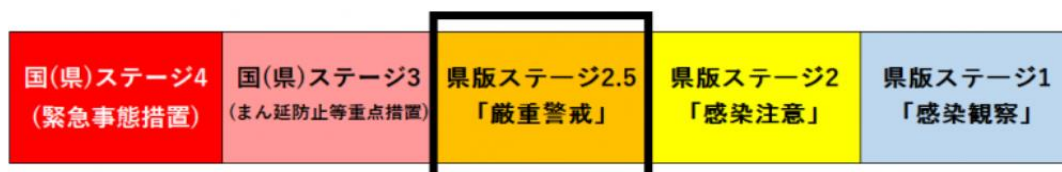


のどが渇いていなくても、**小まめな水分補給**を心がけましょう。
たくさん汗をかくような場合には、スポーツドリンクを飲み、
日常では、肥満やむし歯予防の観点から、水やお茶を飲みましょう。



4 新型コロナウイルス感染症対策

警戒度レベル 県版ステージ2.5 「厳重警戒」



3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、

「ゼロ密」

を目指しましょう。

5 受診のお勧め

4～6月に行われた定期健康診断で、治療のお知らせをもらったお子さんは、夏休み中に受診をしてください。健康面だけでなく、学習面や部活動にも影響があります。
なお、受診が済みましたら、治療の報告用紙を学校まで御提出ください。



思春期健康教室

7月14日(水)助産師2名をお招きし、「思春期健康教室」が行われました。ぜひ御家庭でも話題にしてみてください。

【内容】

1年生 『体の発達と心の発達』

2年生 『男女交際と、生命誕生』

2年生グループワークテーマ

「異性に遊びにおいてと誘われたら、どうしますか」「異性に体を触られたらどう思いますか」

3年生 『命をはぐくむ準備』

3年生グループワークテーマ

「妊娠させてしまったら・妊娠してしまったらどうしますか」「妊娠を継続させますか・継続しますか」

【生徒の感想】

- 1年生
- ・イライラしてしまう自分に悩んでいた。説明を聞けてスッキリした。
 - ・「私なんか」とネガティブにならず、自分の良いところを見つけていきたい。
 - ・「生理が来なくてラッキー」ではなく、将来子どもが出来にくくなると聞き、びっくりした。
- 2年生
- ・自分が生まれるまでの大変さを感じた。両親にありがとうと伝えようと思った。
 - ・自分を命がけて産んでくれた母親に一生感謝して生活したい。
 - ・女性と男性の考え方の違いについて理解できた。
 - ・人との関係は、SNSではなく、身近な人と関係を深めていきたい。
- 3年生
- ・性感染症は「私は大丈夫」と思っていたが、誰でも起こり得ることだと知った。
 - ・中絶をすることで女性の心の中に悲しい気持ちや悔しい気持ちが残る事を知った。
 - ・病気などで子どもができない人も居る中で、簡単に「おろす」という自分勝手な考えの人も世の中にはいるという事を知った。