



ほけんだより7月



令和7年7月1日発行

一宮市立北方中学校

第4号

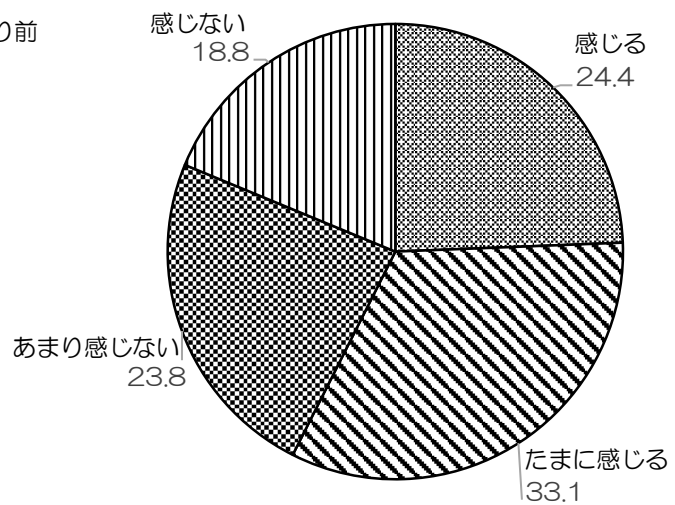
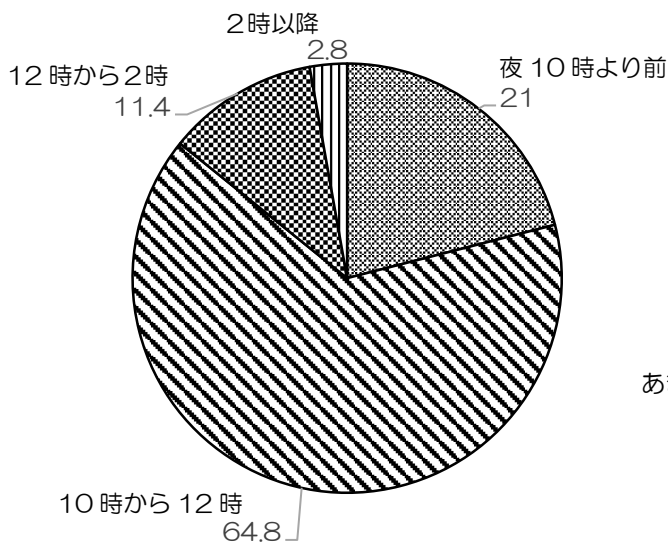
(裏面もご覧ください)

期末テストが終わり、夏休みが近づいてきました。まだまだ気温は上がっていきます。水分をいつもより多く持ってくるようにし、こまめに飲むようにしましょう。また、朝ごはんをしっかりと食べて、夏の暑さに負けない体をつくりましょう！

5月元気アップ週間アンケート結果(一部抜粋)

学校がある日の前日の寝る時間(%)

睡眠不足だと感じる(%)



朝は何時に起きていますか？ 4月当初に比べ、昇降口を時間ぎりぎりに通過する人が多くなっています。寝る時間が遅いと、朝すっきりと起きることが難しくなります。5月の元気アップ週間で見直そうと思った人は、ぜひ継続しましょう。夏休み明けにも元気アップ週間を実施します。前回より生活習慣が改善できると良いですね。

保護者の方へ



保護者会の際に「定期健康診断の結果」をお渡しします。また、受診が必要な場合には、事前に「受診勧告書」を配付しています。お早めに専門医を受診してください。受診結果がわかり次第、学校へ「受診勧告書」の提出をお願いします。

SNSの書き込みに気をつけて

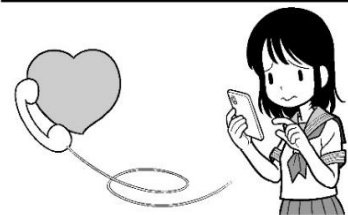
まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報(住所や名前、年齢、学校名など)を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない

だれかに話を聞いてほしい

でも
身近な人に相談できないときは……



無料の電話やネットで相談できる場所があります

- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
- ・「いのち支えるSNS相談」で検索

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地シボ（凹凸）によって、肌にベタリくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう！

Challenge！！
7つのまちがいを
探そう！

答えは保健室前に
貼ってあるよ

