

保健だより

令和7年7月7日（月）

7月号



○夏を元気に過ごそう

いよいよ夏本番ですね。連日35℃を超える厳しい暑さで、熱中症が心配されます。水分や塩分を積極的に補給しましょう。

7月の保健目標は『夏を元気に過ごそう』です。6月末から部活動の大会も始まり、忙しい毎日を送っていると思いますが、この暑さも相まって体力を消耗しているのではないかでしょうか。食欲不振や胃腸の不調、倦怠感（体がだるい）、集中力の低下などの、夏バテ気味になってしまいませんか。

【どうして夏バテに？】

屋内は冷房が効いて涼しいですが、屋外は厳しい暑さです。その温度差のために自律神経の働きが乱れ、体の不調が起ります。

【夏バテを予防するには…】

熱中症対策にも通ずることですが、規則正しい生活を送ることが一番の対策です。右のチェックリストで、夏バテになりやすい生活をしていないか確認してみてください。

～夏バテになりやすい人の特徴～

- 生活リズムが乱れている
- 好き嫌いが多い、少食
- 睡眠時間が短い
- あまり運動しない
- 水分を摂っていない



学校保健委員会を実施しました

6月27日（金）の6時間目に、学校保健委員会を行いました。学校保健委員会とは、保護者や教員、学校医、学校薬剤師などが集まり、生徒の健康について話し合いをする会です。年に1回、毎年6月の終わり頃に実施しています。

保健委員会の代表生徒がこの会に参加し、藤岡南中生の健康実態について報告したり、協議に参加したりしています。この会で話された内容は、生徒の皆さんにも知ってほしいことばかりです。ぜひ、お家の方と一緒にこの保健だよりを読んでください。

生徒代表より

- ・日中の眠気や朝すっきり起きられないなど、睡眠時の困りごとがある生徒が多い
- ・部活やスポーツクラブに入っている人とそうでない人で運動量に差がある
- ・昼間の運動による疲労が少なく、睡眠の質が悪くなっているのではないか
- ・運動習慣を付けるためのキャンペーンを実施するため、助言をいただきたい



生徒代表として、3年生の保健委員長・副委員長がアンケート結果の報告をしました。また、2年生の保健委員2名が協議会に参加しました。

保護者の方より

- ・アラームのためと言ってスマホを寝室に持ち込んでいるが、実際はベッドの中でスマホを触っている現状がある。
- ・ライフスタイルを考えると睡眠時間を確保するのが難しい。(塾が終わるのが22時など)
- ・寝られないだけでなく朝も起きられない。
- ・平日は無理でも週末は早く寝るなど、メリハリをつけた生活をしてほしい。
- ・中学生(～高校生)は『自分を知る時間』だと感じる。自分を知るとは、自分がいつ寝ればよいのか、何時間寝ればいいのかなど、自分の体質を知り、自分に適したライフスタイルを確立すること。中高生は、親が家で関わることのできる最後の時間(大学に進めば、県外に出てしまう場合もある)であるため、自分の体は自分で整えることの大切さを訴えるような機会をもちたい。

学校薬剤師より

- ・一般的な部屋の明かりは340ルクス、真っ暗な部屋の中のスマホの画面は30ルクスしかない。暗闇でスマホをいじる行為がいかに目に悪いかは明らかである。
- ・目に見える数値で記録できる活動をするとよいのではないか→万歩計を活用するはどうか。七千～一万歩くらい歩けると良い。
- ・目的を決めて、誰かと一緒に取り組む活動がよいと思う。『友達と散歩する』『家族とストレッチをする』など。



協議の時間が足りなくなるほど多くの意見を交換すことができ、とても貴重な時間になりました。

この会でいただいた意見をもとに、保健委員会により効果的な運動に関するキャンペーンを計画していく予定です。ぜひ、全校の皆さんも積極的に参加しましょう。また、この機会に自分の睡眠と運動習慣について振り返ってみましょう。

保護者の方へ



○定期健康診断について

6月をもって、全ての検診が無事終了しました。問診票の提出や当日の持ち物等、ご協力いただき誠にありがとうございました。

結果を隨時配付しています。「受診の必要性がある」と結果が出ている場合は、お早目に受診していただくようお願いいたします。受診をされましたら、結果の用紙の下部についている「受診報告書」をご記入の上、学校までご提出ください。

○学校保健委員会の資料を配信しました

6月27日(金)に行われた学校保健委員会にて、参加者に当日配付された資料の一部を、この保健だよりとともに配信しております。保健室の来室状況や、生徒が実施したアンケートの結果が載っています。上記の『学校保健委員会を実施しました』の内容と併せてご覧ください。