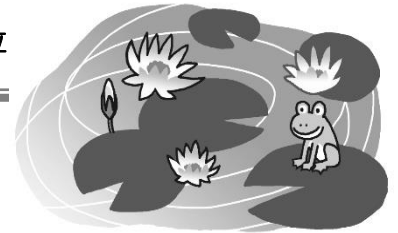


ほけんだより 6月号

2022. 6. 1
国府中学校 保健室

学校保健目標：たくましく「生きる力」を育むための健康的な生活習慣の確立



～5月の保健室～ (全校生徒：517人)

	5/2 (月)	5/8 (金)	5/9 (月)	5/10 (火)	5/11 (水)	5/12 (木)	5/13 (金)
欠席人数	30	32	33	34	28	17	23
保健室来室者数	1	2	2	2	0	1	4
保健室で1時間休養した人	0	1	1	2	0	0	3
	5/16 (月)	5/17 (火)	5/18 (水)	5/19 (木)	5/20 (金)	5/23 (月)	5/24 (火)
	32	30	31	36	30	25	17
	4	9	0	5	1	6	1
	2	7	0	1	0	3	0
	5/25 (水)	5/26 (木)	5/27 (金)	5/30 (月)	※網掛けは週初めの日		
	16	22	19	39	※12・13日は中間テスト		
	3	4	3	1	※3年生：24～26日は修学旅行、27日自宅待機		
	1	2	1	1	※欠席人数に出席停止者数は含まれていません		



5月の保健室の様子、熱中症に備えよう

GW明けから欠席者が増え、30人を超える欠席がある日も多くなりました。保健室の来室者が多い日もあり、来室の理由は「頭痛」が最も多く、次に「腹痛」、「気持ちが悪い」が続きました。天候、疲れ、ストレス、睡眠不足など、さまざまな原因が考えられますが、その原因を考えたり、自分の生活を振り返ったりして、次から対策できるといいですね。生理痛や片頭痛など、症状が辛い人は薬を常に持参しましょう。

体育の授業の後に体調が悪くなる生徒も何人かいました。気温も高くなり、熱中症の危険が高まる時期です。睡眠不足、朝食欠食は体調不良になりやすいので注意しましょう。また、こまめに水分補給をすることが大切です。水筒を持参してください。

新型コロナウイルス感染症は油断できない状況が続いています。マンネリ化しがちな感染予防ですが、基本的なことを当たり前の日常として続けていくことが大切です。

コロナ禍の“当たり前の日常”ができているかチェックしてみよう！



自分の身体の免疫を高めるため

- 早寝早起きをする
- 栄養のある食事を朝・昼・晩の3回とる
- 睡眠時間を十分にとる (中学生は7時間以上)
- 適度に運動をする
- 食後に歯みがきをする
- ストレスをためない

感染症の予防のため

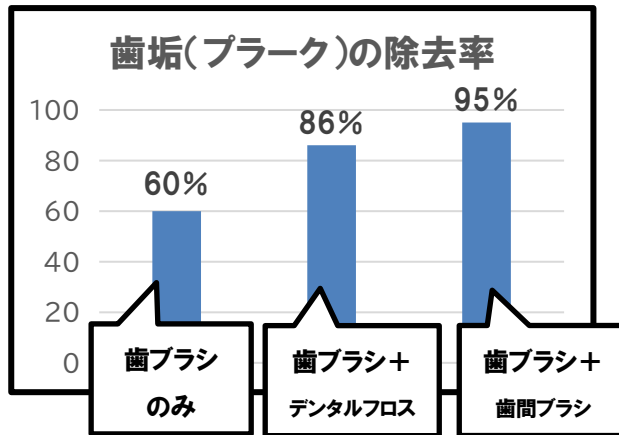
- 毎朝検温し自分の体調を確認する
- こまめに手洗いをする
- アルコールで手指消毒をする
- 換気を意識して行う
- 正しくマスクを着用する
- マスクを外すときは人と距離をとる

6月4日
↓
6月10日

+αでいつもの歯みがきをレベルアップ!

歯ブラシだけでは歯垢(歯に付着した細菌のかたまり)が十分に取れません。
歯垢をしっかりとるため、デンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう。

健康週間
歯と口の



いのち・こころ・からだを知ろう



☆今月のtopic☆ 初経、精通、いつ起きる??

クイズ1:女の子に初めての月経(生理)が来ることを「初経」といいます。初経が起きるのは何歳!?

- ①10歳 ②15歳 ③人それぞれ



早い人は
9~10歳。
一番多いのは
12歳。



遅い人は
15歳
くらい。

月経は、体が成長して赤ちゃんがつかれるようになった証拠です。月経は一人ひとりの体の成長に合わせて始まるものなので、始まる時期にとっても差があります。周りの人と比べて心配しなくても大丈夫です。

答え: ③人それぞれ

クイズ2:男の子のペニスの先から白くぬるぬるした液体(精液)が出ることを「射精」といいます。これが初めて起きることを「精通」といいます。精通が起きるのは何歳!?

- ①12歳 ②16歳 ③人それぞれ



早い人は
10~11
歳。



12歳ごろから
増え始める。
遅い人だと
18歳くらい。

男の子の精巣では、思春期になると精子が作られるようになります。そしてあるとき、「精通」が起きます。精通のタイミングは人によって違うので、人と比べて焦ったり心配したりしなくて大丈夫です。また、いつ精通を迎えたかははっきりとわからない人もいます。精液が作られるようになったということは、赤ちゃんをつくる力を持ち始めたということです。

答え: ③人それぞれ