

〈7月の保健目標〉

**夏を健康に過ごそう**

梅雨がようやく終わり、真夏を感じさせる日が多くなってきました。夏休みももうすぐですね。自由な時間が増えるからこそ、見通しをもって計画的に物事を進めることが大切です。健康面でも、睡眠不足や暴飲暴食に気をつけて、生活リズムを崩さないように過ごしましょう。始業式の日、みなさんと元気に会えるのを楽しみにしています！

## 【重要】「健康の記録」を配付しました

本日、今年度の健康診断の結果を綴じた「健康の記録」を配付しました。1・3年生で生活習慣病予防検診を受けた人は、「検診結果のお知らせ」も併せて綴じてあります。

### 生徒のみなさんへ

「健康の記録」で、自分の健康状態や成長の様子を確認しましょう。そして、テストと同じで、健康診断も受けて終わりではありません。**受診や治療が必要な人は早めに診てもらうことが大切です。**体のことで心配なことや聞きたいことがある人は保健室へ来てくださいね。



秘

けんこうきろく  
**健康の記録**

このカードは、自分のからだの検査や健康状態など大切な情報が記入してあります。9年間使用するので、大切にしましょう。

小学校名 \_\_\_\_\_ 中学校名 \_\_\_\_\_  
小学校校名 \_\_\_\_\_ 中学校校名 \_\_\_\_\_

学年	小学 1年	2年	3年	4年	5年	6年	中学 1年	2年	3年
姓									
名									
番									
組									
担任									
保護者印									

1学期・2学期・3学期

お子様が「健康の記録」を拝見されましたら、ご安心になり押印の上、学級担任へ提出してください。

### 保護者の皆様へ

今年度も健康診断にご理解・ご協力いただきありがとうございました。お子様と一緒に「健康の記録」をご覧ください。ご覧になりましたら、**表紙の「保護者印」に押印の上、7月14日(月)までに学級担任へご提出ください。**お手数をおかけしますが、よろしくお願ひいたします。

※なお、学校での健康診断は、あくまでも問題や疑いのある者をふるい分ける「スクリーニング」であるため、受診しても異常なしと診断される場合もあります。ですが、早期発見・早期治療のため、夏休み等を活用して早い時期に受診していただくことをお勧めします。**受診が済みましたら、「相談・治療報告書」を学級担任へご提出ください。**

## 自分にとっては「いい匂い」でも…

みなさんが「いい匂い」と感じるのはどんな匂いですか？

——ですが、同じ匂いでも、人によって気分が悪くなったり頭が痛くなったりすることがあります。これは、**スメルハラメント (smell=匂い、略してスメハラ)** といわれ、柔軟剤、制汗剤、香水なども含まれます。学校で、**「制汗剤は無香料のものなら可」**となっている理由の一つがここにあります。学校は共同生活の場であるため、自分とは違う感覚の人がいることにも気をつけていく必要があるのです。お互いに過ごしやすい学校を作るために、自分の持ち物を再度確認してみてくださいね。



# 夏休み ネットの落とし穴に気をつけて！

家で時間が増える夏休み。ネットやSNSを使う機会も増えるのではないのでしょうか。便利で楽しいものである一方、やはり気をつけなければならないこともあります。実際に全国で事件やトラブルが起きている今、「自分は大丈夫」と思わず、もう一度みんなで確認してみましょう。情報化社会を生きる一人として、自分の行動に責任を持ち、時には慎重になることが大切です。

## それ、本当にアップして大丈夫？

- ・ 個人情報  
(自分の写真、名前、学校名、住んでいる場所がわかる写真など)
- ・ 他の人が写った写真
- ・ 誹謗中傷の書き込み
- ・ 悪口
- ・ 知られたくない悩みや隠しごと  
(「ばらすぞ！」と脅しに利用される可能性があります)
- ・ 「家出したい」など誘い出しやすさを感じさせる言葉



## ウソやデマ、見極められている？

ネット上には、ウソやデマの情報もあります。芸能人のニュースに限らず、最近話題になっている「闇バイト」もその一つ。実際、千葉県の中学生在が闇バイトに加担して逮捕された事例もあります。複数の情報を集める、周りの人の意見を聞く、甘い誘いにはのらないなど、情報をうのみにしないよう気をつけましょう。



## SNSで知り合った人と会うのは危険！！

SNSやオンラインゲームで知り合い、仲良くなることもあるかもしれませんが、ですが、なりすまし、大きな事件に巻き込まれる事例が後を絶ちません。その当時は「相談に乗ってくれるから…」「いい人だから大丈夫」と信じてくっついてしまいますが、直接会うのはやはり危険。身近な大人に相談してください。



## ほけんしつ日記 ~6月 滝野中保健室の様子~



		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	13	8	19	40
	腹痛	9	6	10	25
	気持ちが悪い	3	3	8	14
	その他	6	4	11	21
外傷		20	20	43	83
合計		51	41	91	183 (先月 138)

- ・ このうち、**体育祭練習期間中** (5/29木 ~6/5木) の来室は**126名**でした。
- ・ **定期テスト前、寝不足で体調を崩した**という人も複数いました。
- ・ 充実した夏休みにするには、何より「心と体の健康」が大切です。滝野中のみんなが元気に夏を過ごせますように。