

ほけんだより7月

令和8年 7月号
名瀬中学校
保健室

いよいよ夏本番ですね。今までは35℃以上の気温の日を猛暑日といい、それ以上の高い気温の日には予報用語はありませんでしたが2026年4月に気象庁から40℃以上を超える日については「酷暑日」という予報用語が発表されました。体調管理には十分お気を付けください。

7月の保健目標

「夏を健康に過ごそう」

7月の予定

9日（木）～14日（火）の個人面談時に健康手帳を確認してもらいます！

※先月のほけんだより6月号で未検査の項目がある場合には「健康診断未受診のお知らせ」も配ります。夏休み中に受診をしましょう。と記載させていただきました、対象者にすぐで配布したアンケートの回答を基に配付させていただきます。ご不明点や気になること等ありましたら教えてください。

10日（金）3年生 保健教育（薬物乱用防止教室：薬物）
13日（月）1年生 保健教育（薬物乱用防止教室：たばこ）
14日（火）2年生 保健教育（薬物乱用防止教室：お酒）



＜保護者の方へ＞

ご家庭で余っている保冷剤や、もう使わないハンカチなどありましたら保健室まで寄付をお願いします。保健室の在庫数が少ないので、声をかけてみました。もしあれば…！で構いません。ご協力よろしくお願いいたします。



6月にチャドクガが発生しておりました。既に対処していますが、引き続き健康被害にお気を付けください。

6月中旬に蕁麻疹や湿疹等のアレルギー症状が発生した際に、保護者の方から原因の一つにチャドクガのような虫がいたのではと連絡を頂きました。また似たような症状が発症した生徒が複数名いました。校内で確認したところ、グラウンドと校舎の間のアスファルト付近に生えている2本の山茶花（さざんか）にチャドクガを数匹確認いたしました。翌日に葉や枝などを切り落としチャドクガ自体は完全に撤去しております。現在も定期的な校内巡回で目視の確認と、枝や葉っぱを切り落としています。

学校として今後も対応を続けてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



日本スポーツ振興センター災害共済給付制度

夏休み中に部活動等でケガをした場合も、日本スポーツ振興センター災害給付金制度を利用することができます。保険診療点数500点以上の場合、対象になります。学校管理下のケガなどで治療を受けた際は、担任または部活動顧問までお知らせください。またご不明点等ありましたら養護教諭にお知らせください。

※加入をしている方が対象となります。

夏休み中も、規則正しい生活を！

4月からたくさんの行事を乗り越えて、ようやくほっと一息。今年は例年より少し長めの夏休み、ただなんとなく過ごすだけではもったいない…と先生は思います。勉強をする時間・部活動や習い事に励む時間・楽しいことをたくさんする時間…など気持ちのスイッチを入れ替えて、充実した時間を過ごしてください。



夏休み中も、毎日早起きをしましょう！急いで早く起きなくてもよいので、規則正しい時間に起きるようにしましょう。朝日を浴びることで脳は目覚めます💡

因みに毎朝朝日を浴びるだけでなく、軽いストレッチなど体を動かすと、体内に幸せホルモンが増えていき1日ポジティブに過ごすことができます♪



朝起きた時・食事を終えた時・夜寝る前の歯磨きをする歯磨きをすることをオススメしています。できれば夏休み中だけでなく、毎日続けられるとよいですね！

また鏡を使って磨き残しがないかチェックしてみたり、歯間ブラシ（糸ようじやフロス）を使って、歯と歯の間の汚れも綺麗にとりましょう。



健康診断が終わってから、受診のすすめをもらってまだ受診できていない人！早めに受診して治療を済ませましょう。体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

※歯科検診と内科検診については、7月の面談前には茶封筒にいれて配付予定をしています。ご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



例えばゴミ捨てる、お風呂掃除をする、掃除機をかけるなどできることをやってみるのはいかがですか？毎日じゃなくても、できる時だけでも、お手伝いをする曜日を決めておくだけでもとても助かると思いますよ♪



今年の夏休みの目標を決めてみましょう！
どんな目標にしますか？教えてください☆

