

7月の前半(7/1~7/15)の間、東京で最高気温30℃以上の真夏日は1日もありませんでした。これは、33年ぶりの珍しいことだそうです。まだ梅雨空は続きそうですが、日に日に蒸し暑くなってくる予報なので、今から熱中症対策を万全にして、これから訪れる暑い夏を乗り切りましょう!

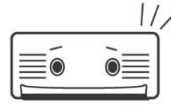
## 健康に過ごそう! 夏休み

生活リズムをくずさない  
(早寝早起きは基本!)



一日3食、  
栄養バランスの  
よい食事を

家の手伝いや  
適度な運動を  
しよう



27℃



クーラーや  
冷たいものは、  
ひかえめに

熱中症に注意  
しよう  
(帽子をかぶる・  
水分をとる)



具合のよくない  
ところは治療を  
すませよう

### 「健康診断結果のお知らせ」を配付します

1学期に行われた身体測定や健康診断の結果をまとめた「健康診断結果のお知らせ」がまとまりました。通知票にとじて配付する予定ですので、おうちの方と一緒に、自分の健康状態や一年間の成長の様子を振り返ってみましょう。

昨年度の結果と比べて、体重が急激に増加・減少していませんか?



「専門家の受診をお勧めします」の結果になっている検診・検査はありませんか?

「異常なし」でも、気になるところはありますか?

\* 受診のお勧めの用紙をもらった人で、医療機関を受診したら、学校へ

「受診結果報告書」を提出してください。よろしくお願いします。



\* 成長の様子やからだのことについて、心配なことや気になることがある人は、いつでも

保健室へ来て相談してくださいね!

# 思春期講座を行いました

2学年・3学年を対象に、思春期講座を行いました。それぞれ講師の先生をお招きし、思春期の心、「性」と「生」、性感染症の種類や症状など、わかりやすくご講義をしてくださいました。中学生の心に寄り添いながら、一人ひとり心に響くことを伝えてくださり、大変有意義な時間となりました。参加して下さった保護者の皆様、ありがとうございました。(♂は男子、♀は女子が書いた感想です。)

## 2学年思春期講座 いわき市保健所 主任保健技師 小島原 朋美 様

～生徒の感想から～

♀性感染症の危険性や感染力の高さを知ることができて、この講話を聞いてよかったです。

♂人間の仲を深めるのに、相手との気持ちを共有することが大事だとわかった。

♀思春期の心の変化が、実際に自分に当てはまることばかりで安心できまし

た。今後は、少しずつ自分に自信をもちながら過ごしていこうと思いました。

♂性感染症についてたくさん知ることができた。今は関係ないからスルーする

のではなく、ちゃんと向き合うということが大事だと分かった。

♀自分の将来のために、安易な行動はせず、人との関わり方をしっかり考えて

いきたいと思いました。

「になりたい自分をイメージして何をしたらよいか考えておき、イライラや不安に負けそうなどときには、やるべきことを確認し、そこに眼を向けてみてね。」

「今回の性感染症の知識を通して、“いまの自分”と“これから(未来)”を考えて過ごしてください。」



## 3学年思春期講座 いわき市医療センター 地域産婦人科支援講座教授 本多つよし 様

～生徒の感想から～

♂もっと性について身近に考え、正しい知識を身につけることが必要なん

だなと実感しました。

♀本来、幸せに産まれてくるはずの赤ちゃんが人工妊娠中絶により亡く

なってしまうのは、とっても悲しいことだと思った。私は、自分を大切

にし、周りを思いやり、考えて行動したいと思った。

♀自分は大丈夫なんてことは絶対になくて、一人ひとりが命の重さを考える

ことが大切なのだと思います。

♂自分たちの未来に関わることで、何よりも自分の命や友だちの命に関わる

ことでもありました。今日学んだことを、これからの人生に生かしていきたいです。

「性感染症は、症状が出にくい。うつされたこと、持っていることに気づかないことがあります。」  
「万が一、何かあったら自分たちで解決しようとしなくて。みんなのために動いてくれる大人がいるよ。」

