ほけんだより7月

令和８年７月号
高千穂中学校
保健室

７月に入り暑い日が続いています。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事をとれていない人はいませんか？食事のバランスが乱れると、体力が低下し、熱中症のリスクを高めます。暑い時こそバランスのとれた食事が大切です。もうすぐ夏休みも始まります。暑さに負けない体をつくり、夏を元気に過ごしましょう！

夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

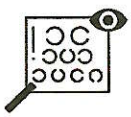
楽しい夏休み。でも、夜更かしや朝寝坊が続くと、生活リズムが乱れ、疲れがたまりやすくなります。暑い日は、何もしなくても体力を消耗しています。部活動や外で活動する人は、「いつもより早く休むこと」を意識しましょう。

ぐっすり眠ると、朝はスッキリ目覚め、朝ごはんもおいしく食べられます。朝ごはんは、脳と体を目覚めさせる大切なエネルギーです。早寝・早起き・朝ごはんを続けて、元気に２学期を迎えましょう！

健康診断の結果について

予定していた健康診断を無事に終えることができました。ご協力ありがとうございました。その中から「歯科検診」と「視力検査」の結果をお知らせします！むし歯や視力の低下は、勉強や部活動、日常生活にも影響することがあります。夏休みは受診するよい機会です。「受診のお知らせ」を受け取った人は、症状がなくても早めに受診しましょう。

視力



A（1.0以上）	１番後ろからの席でも、黒板の字はよく見える。	１３４人
B（0.7～0.9）	後ろの方でも黒板の字はほとんど読めるが、近視の始まりのことが多い。	４５人
C（0.3～0.6）	前の席であれば、黒板の文字がなんとか見える。	４０人
D（0.2以下）	前の方でも黒板の見え方は十分ではない。	１４人

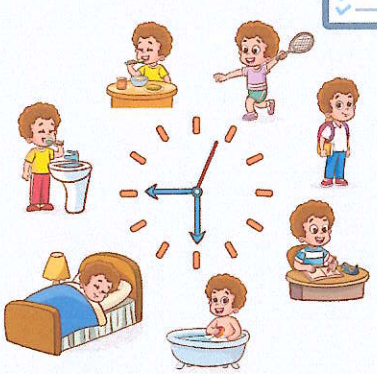
歯科

○むし歯のある人・・・１１人　　○むし歯になりそうな歯がある人・・・６人

生活リズムチェックカードの記入について

夏休み最後の１週間。生活リズムを整え、元気に２学期を迎えられるように家庭で取り組みましょう。８月２６日（水）【始業日】に学校に必ず持っていきましょう。

①８月１８日（火）～８月２４日（月）に記録をつけましょう。
②カード記入後、自己反省点・改善点を書いて、保護者の方に確認印をもらいましょう。



夏休み健康ビンゴ

～生活リズムを整えて、元気な夏休みを過ごそう！～

① 朝7～8時までに起きた	② 朝ごはんを食べた	③ 朝日を浴びた	④ 水やお茶をこまめに飲んだ	⑤ 外で10分以上体を動かした
⑥ 歯をていねいにみがいた	⑦ 野菜を食べた	⑧ ジュースを飲みすぎなかった	⑨ 手洗い・うがいをした	⑩ 家のお手伝いをした
⑪ スマホ・ゲームの時間を守った	⑫ 寝る1時間前はメディアから離れた	FREE	⑬ 熱中症対策（水分・休憩）ができた	⑭ 家族と話をした
⑮ お風呂やシャワーで汗を流した	⑯ ストレッチや体操をした	⑰ 宿題や読書をした	⑱ エアコンを上手に使った	⑲ 部屋の換気をした
⑳ 夜10時までに寝た	㉑ ぐっすり眠れた	㉒ 明日の準備をした	㉓ 今日も笑顔で過ごせた	㉔ 生活リズムを意識できた

ルール

- できたマスに✔をつけよう！
- たて・よこ・ななめ、1列そろえばビンゴ！
- パーフェクト（24マス達成）を目指そう！

ワンポイント

「早寝・早起き・朝ごはん」は元気のもと！

夏休みも生活リズムを整えて、2学期を元気にスタートしよう！

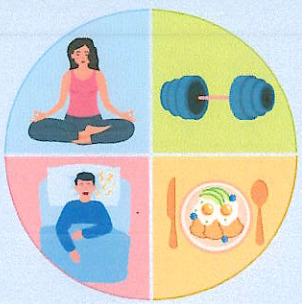
ふり返りを書いてみよう！

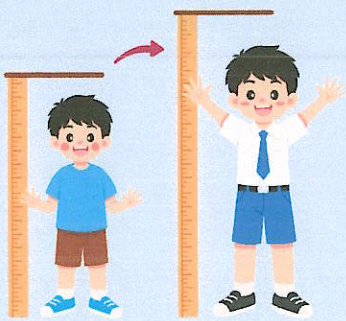
- ビンゴ達成数　（　　）列
- 一番よくできたことは？（　　）
- 2学期も続けたいことは？（　　）

今だから知ってほしい！身長が伸びるヒント

保健室前の身長計で、休み時間に身長を測っている人をよく見かけます。「前より伸びた！」「あと1センチ！」と確認するのが楽しみな人も多いようです。中学生は、体が大きく成長する時期です。でも、身長の伸び方には個人差があります。今回の動画では、身長と毎日の生活習慣の関係について、短く分かりやすく紹介しています。

睡眠・食事・運動のポイントを知って、未来の自分の体づくりに役立ててみませんか？





保護者のみなさまへ

夏休み中は、お子様の体調や生活リズムを整えることが、心と体の健康につながります。ご家庭での見守りと温かいお声かけをよろしくお願いいたします。２学期に子どもたちが元気な笑顔で登校できるよう、ご協力をお願いいたします。