



# 保健便り 9月号



佐世保市立日野中学校  
R6.9.6 発行担当者:増元

8月末は台風による臨時休校があり、少しのんびりした2学期のスタートとなりました。

1か月ぶりに始まった学校生活に落ち着かない気分の人もいると思います。不安や悩みがあれば、1人で抱え込まずに近くの安心できる大人に相談しましょう。

また、9月は修学旅行、職場体験学習、野外宿泊活動も控えています。いずれも学校外で活動するため、普段とは違う経験ができる貴重な機会であると同時に、いつも以上に体調管理を徹底する必要があります。特に「早起き・早寝を定着させる」「排便リズムを整える」「毎朝朝食を食べる」ことを意識してみてください。

このほかにも、スケッチ大会や合唱コンクールなど、行事が目白押しの2学期です。穏やかな秋の気候のなかで、心身の調子を整えながら過ごしましょう。

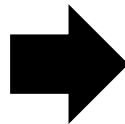
## 身体測定（全員）と視力検査（対象者のみ）を実施しました

学年別で身体測定・視力検査・衛生検査を実施しました。

夏休み中に体重が減った人の割合が多かった学年もありましたが、全体として極端な体重の増減はみられず、バランスのとれた生活を送っていたことが想像できました。

男子 4月

	1年	2年	3年
身長平均	152.2	161.9	164.7
体重平均	42.1	51.0	54.0

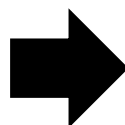


男子9月

	1年	2年	3年
身長平均	154.9 (+2.7)	163.7 (+1.8)	166.1 (+1.4)
体重平均	44.8 (+2.7)	54.3 (+3.3)	54.3 (+0.3)

女子4月

	1年	2年	3年
身長平均	151.6	154.6	157.4
体重平均	45.7	48.6	51.2



女子9月

	1年	2年	3年
身長平均	153.0 (+1.4)	154.9 (+0.3)	157.6 (+0.2)
体重平均	44.0 (-1.7)	49.0 (+0.4)	50.5 (-0.7)

## この夏休みは・・・

気象庁が発表している、今年の佐世保市の月ごとの平均気温を見ると、7月が31.4℃（昨年度比+0.1℃）、8月が34.6℃（昨年度比+0.9℃）と異常な暑さが続きました。

道を10分程度歩いただけでも汗が噴き出し、食欲がなくなるほどの環境の中、屋内外で運動をしていたみなさんは体調管理に必死だったと思います。

保護者の皆様には、部活前の健康観察や食事の管理だけでなく、氷や塩分チャージの持参など、さまざまな熱中症予防にご協力いただきました。本当にありがとうございました。

9月に入り、暑さは徐々に和らいでいますが、それでもなお気温が高い傾向にあります。熱中症対策を継続しながら、気持ちのよいスポーツの秋を過ごしましょう。

## …一校外学習に向けて準備しましょう一…

来週以降、1年生は野外宿泊活動、2年生は職場体験学習、3年生は修学旅行を控えています。特に宿泊を伴う1年生と3年生は、今週末から準備を始める人も多いのではないのでしょうか。宿泊先で困ることのないように、以下の点に注意をして準備してみましょう。



**靴下や下着は1枚多く持参しましょう**

野活では想像以上に汚れることがあるので忘れずに！



**のみ慣れている薬を準備しましょう**

学校の薬はわたすことができません。



**ハンカチ・ティッシュ（ウェットティッシュ）は必須です**

近くに手を洗う場所がないこともあります。

いつでも手を清潔にできるように、手持ちバッグにハンカチ・ティッシュを入れておきましょう。



**コンタクトレンズを使用している人は関連品を忘れずに！**

コンタクトレンズを持参する人は、保存ケースや保存液、毎日交換する場合は宿泊日+1のコンタクトレンズを持ってきましょう。

### 1年生・3年生の保護者の皆様へ

夏休み前に配付・回収した事前健康調査表にも書いていたように、緊急時に病院を受診する場合は、必要に応じてFAX等で保険証のコピーを送付依頼する場合があります。個人情報保護の観点から、保険証原本とそのコピーはお預かりしませんのでご了承ください。

## …一登下校中の安全について一…

佐世保市教育委員会から、

「水筒を腹部に抱えた状態で転倒した場合、内臓を損傷する等重篤な事故が発生するリスクがあることを踏まえ、

①水筒はなるべくカバンに入れること、

②水筒を首や肩にかけた状態で走らないこと」と注意喚起がありました。また、本校では使用しないノートや教科書は学校に置いて帰ることが許可されています。

カバンをできるだけ軽くすることも意識しましょう。



## …一食育講話について一…

中学生になると、部活動や勉強で小学生の頃より格段に忙しくなり、毎日くたくたに疲れて眠る…というみなさんも多いのではないのでしょうか。

疲れをとるためには良質な睡眠をとることももちろんですが、毎日食べる食事にも疲労回復の手がかりがたくさん隠れています。中学生のみなさんが「ただ食べる」のではなく「考えて食べる」ことができるように、10月には管理栄養士の先生に、1年生を対象に講話をしていただく予定です。

詳細については後日改めてご連絡いたしますので、保護者の皆様もぜひご参加ください。