

ほけんだより

夏休み号

令和7年7月17日(木)
朝霞市立朝霞第三中学校
保 健 室
NO.5

いよいよ待ちに待った夏休みですね♪

今年は梅雨の時期から30℃以上の暑い日が続く、ジメジメと蒸し暑い日が続いています。暑い日は冷たいアイスや冷たい飲み物がおいしく感じ、ついつい取りすぎてしまいますね。でも、冷たい物は胃腸が冷えて消化機能が弱まり、食欲を低下させます。

暑い日こそ、栄養バランスのとれた食事をするようにしましょう。また、夏休みの間も早寝・早起きをはじめとした規則正しい生活を意識して、暑い夏も健康に過ごしましょう。



身長や体重はバランスよく増えていますか？

男 子	身長 (c m)	体重 (k g)	女 子	身長 (c m)	体重 (k g)
1 年 生	1 5 3 . 4	4 4 . 6	1 年 生	1 5 2 . 5	4 4 . 0
朝霞市平均	1 5 3 . 3	4 4 . 3	朝霞市平均	1 5 2 . 4	4 3 . 7
2 年 生	1 6 2 . 3	5 0 . 8	2 年 生	1 5 5 . 5	4 7 . 3
朝霞市平均	1 6 1 . 3	4 9 . 8	朝霞市平均	1 5 5 . 4	4 7 . 1
3 年 生	1 6 6 . 7	5 5 . 1	3 年 生	1 5 6 . 3	4 8 . 9
朝霞市平均	1 6 5 . 9	5 4 . 7	朝霞市平均	1 5 6 . 7	5 0 . 2

自分の結果と平均を比べて、大きい、小さいと心配する必要はありません。発育発達には個人差があります。身長と体重のバランスが大切です。成長期である中学生の時期に「よく食べて、よく眠り、運動をする」ことが健康な体と心をつくれます！

考えようメディアバランス



時間は？

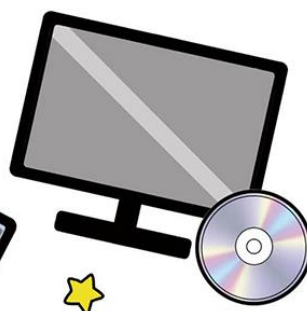
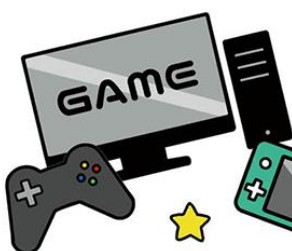


家族といるときは？

何を使う？

友達といるときは？

だれと？



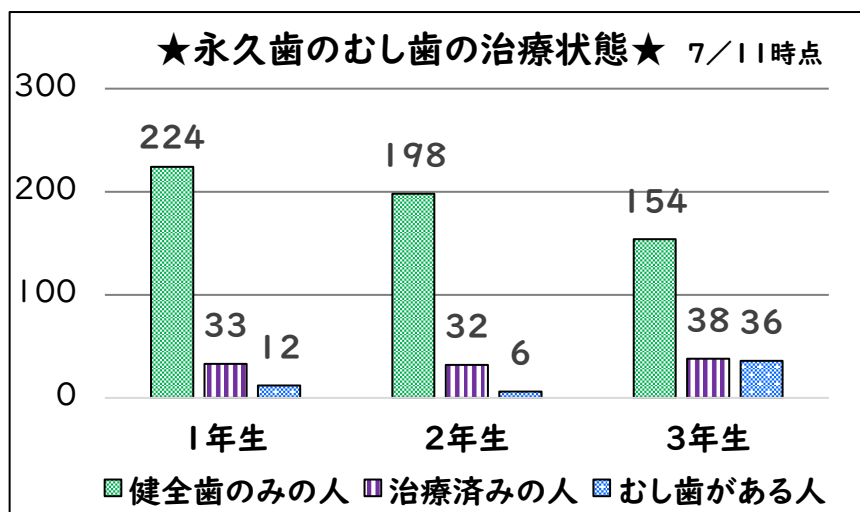
夏休みは41日間ありますが、だらだらと過ごしているとあっという間に夏休みが終わってしまいます。

宿題(勉強)などは計画的に終わらすようにして、たっぷりある時間を有意義に過ごしてほしいですね。

スマートフォンやテレビ、ゲームなども時間を決めて、家族や友達との時間をどのように過ごしたら有意義な時間になるのか考えてみましょう。

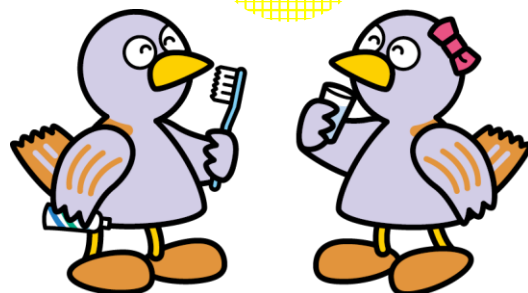
かしこく楽しく活用していくために、マイルールを決めよう

“永久歯のむし歯”は早めに治療を開始しましょう



永久歯のむし歯未治療者については、三者面談時に再度、治療勧告書を配付いたします。

早めに歯科医院を受診しましょう。また、通院中の場合は、保護者様が裏面の治療状況を記入し、学校までお知らせくださいますようお願いいたします。



- ・健全歯のみの人とは、むし歯や治療（処置）した歯どちらもない人のことです。
- ・治療済みの人とは、治療（処置）した歯がある人のことです。
- ・むし歯がある人とは、永久歯に1本でもむし歯がある人のことです。

SNSによる犯罪やトラブルを防ぐために

SNSの普及により、気軽に情報を発信したり、相手の情報を知ったり世界中の人と簡単につながるができるようになりました。その反面、さまざまな犯罪やトラブルに巻き込まれるケースが増えてきています。SNSを利用するときは、特に次の点に注意が必要です。

■個人情報を書けない（写真でも場所が特定されることがあるので注意！）

■友達の写真を載せるときは本人の許可を取る（無関係な人が写っている場合は、顔がわからないようにぼかす）

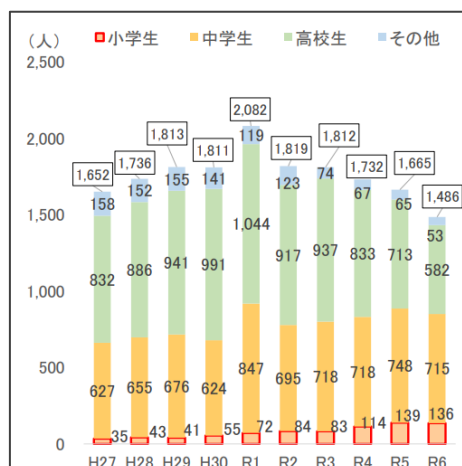


SNSでの

トラブルに注意！

■ウソやデマ、人の悪口を書き込まない。そうした内容を拡散しない。（場合によっては、罪に問われることもある）

■SNSで知り合った人を簡単に信用しない。安易に会わない。（相手が性別や年齢などを偽っている場合も！）



警察庁における調査によると、昨年度 SNS 被害にあった中学生は715人となっています。もし、犯罪などの被害にあった場合やお友達から相談された場合は、1人で悩まず家族や先生、警察などの「信頼できる大人」に相談しましょう。

電話相談窓口などもあります。

★埼玉県ヤングテレホンコーナー（TEL048-861-1152）

