



ほけんだより8月 夏休み号

令和8年7月17日（金）
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！
楽しいことはなんですか？夏休みの過ごし方を確認してみましょう。

～夏休みの過ごし方～

① 目標を決める

7月中に宿題を終わらせる！家の手伝いを毎日する！など、夏休みの目標を決めて、メリハリのある生活をしましょう。

② 夏休みも早寝・早起き・朝ごはん

生活の乱れは、熱中症や風邪などの体調不良や、やる気の低下にもつながります。自分でスケジュールを作成して、規則正しい生活を送れるよう心がけましょう。

③ 危ない誘いはハッキリと断る

行動範囲が広がる夏休みは、夜遊び・お酒・危険な行為・犯罪行為などの危ない誘いがやってくるかもしれません。ハッキリと断り、自分の安全を守りましょう。困ったらすぐに、周りの大人に相談してください。

身長や体重はバランスよく増えていますか？

平均		身長 (cm)	体重 (kg)
1年生男子	三中	153.8	45.0
	朝霞	153.6	45.0
1年生女子	三中	152.5	44.3
	朝霞	152.5	44.0
2年生男子	三中	160.6	50.5
	朝霞	160.4	49.7
2年生女子	三中	155.2	46.9
	朝霞	155.3	47.2
3年生男子	三中	166.7	55.5
	朝霞	166.4	54.7
3年生女子	三中	156.5	49.3
	朝霞	156.9	49.2

発育発達には個人差があります。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。身長・体重がバランスよく増えているかが大切です。



自分の健康を管理しよう

健康診断の結果はしっかりと確認していますか？健康診断は、体が順調に成長・発達をしているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、みなさんの今の体の状態を調べるために行っています。受診のおすすめをもらった人は、夏休みの間に病院で診てもらおうようにしてください。

特に歯科検診で永久歯におし歯があった人は、一生使う大切な歯なので、早めに歯科医院を受診しましょう。未治療者については、三者面談時に再度、治療勧告書を配付します。



一度だけなら…

は **危険** です!



未成年のタバコ・アルコールなどは、法律で禁止されています。なぜなら、10代は脳や臓器などが発達している最中なので、大人よりも心身に深刻なダメージを受けてしまうからです。

夏休み中は、誘惑が多くなりがちです。でも、そうした誘惑は、上手に断りましょう。たとえば、こんなふうに断るのがおすすめです。

上手な断り方の例

匂いがダメ。タバコは体が受けつけないみたい

部活動で活躍したいから、アルコールは要らない

甘いものが好きだから、スイーツがあればそれだけでいい♡

タバコやアルコールより、やっぱり〇〇（ゲーム、音楽、ダンス）でしょ！

