

保健だより

～夏休み号～

令和6年7月19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♪

楽しくても遊びに夢中になりすぎず、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、つつい時間があるからとって、だらだら過ごしていると、あっという間に夏休みが終わってしまいます。遊びの時間だけでなく宿題や勉強も計画的に行いましょう。

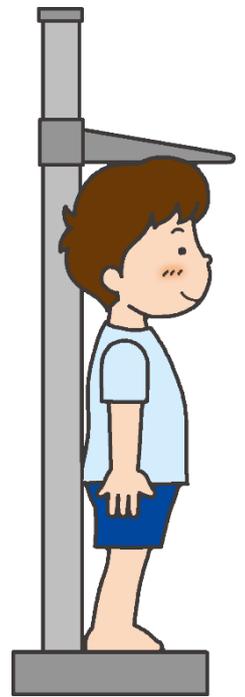
夏休みの目標

.....
.....
.....
.....
.....



発育測定の平均値

項目	学年	性別	三中平均	朝霞市平均	令和4年度	
					埼玉県平均	全国平均
身長	1	男子	154.7	154.4	154.1	154.0
	2		162.1	160.7	161.1	160.9
	3		166.0	166.0	165.7	165.8
cm	1	女子	152.7	152.7	152.4	152.2
	2		154.6	155.2	155.1	154.9
	3		157.1	156.7	156.1	156.5
体重	1	男子	45.7	45.0	45.4	45.7
	2		50.4	49.9	51.2	50.6
	3		52.7	53.9	54.6	55.0
kg	1	女子	44.2	43.9	44.4	44.5
	2		46.2	47.7	47.7	47.7
	3		48.8	49.3	49.1	49.9



平均より高い、低いと比べて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。

しかし、平均から著しく発育発達が遅れている場合や進んでいる場合は、学校内科医と相談し、お知らせを配付しています。成長期であるこの時期は、「よく食べて、よく眠り、運動をする」ことで健康な体と心がつくれます。

子供をねらった被害に気をつけて!

【ケース1】

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にも乗ってもらっていたら個人情報も特定され、「バラされたくなければ裸の自撮り写真を送れ」と脅された。すぐに保護者・警察に相談した。

【ケース2】

SNSで知り合った推しが同じ子。初めて一緒にフェスに行くことになった。当日、待ち合わせ場所に行くと、知らない大人がいて、無理やり車に乗せられそうになったので、慌てて逃げ出した。

そのメッセージ





S * N S



S * N S



SNSに振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。



}}

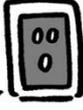
+ S * N S



S * N S



+ }



夏休みは、自由な時間が増える分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。被害者や加害者にならないよう、SNSの使い方に注意をしましょう。

困ったときは、迷わず保護者や先生（周囲の大人）、警察に相談しましょう。

また、24時間365日、相談できる場所もあります。（24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310）

夏休み中に治療を！

先月の「ほけんだより」でもお知らせいたしましたが、治療の必要のあるお子さんには、「治療勧告書」を配付しています。また、むし歯の治療勧告書は、夏休み前に再発行し、三者面談期間に担任から保護者様へもお渡します。

永久歯は一生使う大事な歯です。夏休み中に治療を開始し、治療後は、治療勧告書を学校までご提出ください。

夏休みは
治療の絶好の
チャンスです



夏休み中に！

学校健診でむし歯と言われても、歯科医院を早期に受診することで、進行を止められる可能性があり、治療せずに経過観察で済むこともあります。さらに、歯科治療は時間がかかる場合があるため、比較的時間に余裕がある夏休み中に歯科医院の受診を済ませることをおすすめいたします。特に、3年生は進路選択の時期も近づいてきます。

また、朝霞市のこども医療費支給制度は、通院治療は中学生までが対象となります。ぜひ早めに受診してください！

異常がなかった人も！

歯科医院を定期的に受診することが早めの治療やむし歯・歯周病予防には重要です。日本は欧米に比べて歯科医院の定期検診受診率が低いといわれています。将来、お子さんの歯を1本でも多く残すために、定期的に歯科医院の受診をお願いいたします。

一生使う、大事な歯です。

ぜひ早めの受診・定期検診をお願いします。

