

# 保健だより



令和4年6月21日  
横浜市立横浜吉田中学校  
保健室

急に暑く感じる日が多くなってきました。テスト前の寝不足気味の人もいるようで、体調不良者が増えています。寝不足は勉強の効率も悪くなるので、睡眠はしっかりとって、テストに挑戦してほしいです。

## クラスの健康目標が決まりました

学年組	クラスの健康目標
5.6.7組	早起き 元気にあいさつ
1の1	早ね早おき、手洗いがいを徹底し、健康に過ごそう
1の2	毎日スマイル 健康キープ
1の3	いつ何時たりとも 油断をせず 行動しましょう
1の4	Health care ~コンディションはいつもMAX~
2の1	早寝早起きを意識して遅刻をなくそう!!
2の2	はやね はやおき あさごはん を意識し、ZHKを減らそう!
2の3	見つめ直そう! ~普段の生活~
2の4	朝・昼・晩ご飯を食べて 栄養を取ろう!
3の1	A朝・昼・夜しっかり食べる A早寝、早起きをする Aあせらない かけない (トリプル エー)
3の2	早寝、早起きをし、3食を食べ 自分の体と相談しよう
3の3	♡ Lets make healthy body ♡♡
3の4	た (のしく) け (んこう) う (がい) ち (からづよく) 組

各クラスの保健委員会の人たちが中心になり、クラスの保健目標が決定しました。  
今年度この目標に向かって取り組めるように、具体的にどうしたらよいかクラスで意見をだし合いながら協力して取り組んでいきましょう。



保健委員会の年間活動目標は以下のとおりです

あゆめ 健康ロード! ~ZHK減少~

走健康之路~ZHK 減少~

Z:頭痛 H:腹痛 K:気分不良

これが、保健室来室件数の上位を占めています。  
頭痛・腹痛がなぜ起こるのかを調べ、どうしたら減らしていけるかを全校に伝えていく予定です。

Z:頭痛 H:腹痛 K:心情不好

这些是占据了保健室来访数量的上位。  
调查为什么会发生头痛、腹痛，然后告诉全校师生怎么样才能减少。

# 1年生 タバコと健康の授業を終わって

1 年級 结束了香烟与健康的课程

ビデオでタバコの有害性について学習し、実際に喫煙を誘われた時に、自分だったらどうことわるか考える機会を持ちました。  
通过视频学习了关于香烟的危害性，这个机会思考了实际被邀请了吸烟的时候、自己的话会怎么拒绝。

実際に自分が断るとなると難しい・・・  
实际上自己拒绝的话很难・・・

小学校でも学習したけど、受動喫煙の害があるのは初めて知った。  
虽然在小学也有学习过，但第一次知道被动吸烟有

ガンだけでなく、いろいろな病気につながるなんてびっくり！  
不仅仅是癌症，还会引起各种各样的疾病，真让人吃惊

## 天気が悪い日は体調不良を起こしやすい！

天气不好的日子容易引起身体不适！

雨が降る前や、天気が急に回復する時に、気圧の変化の影響で体調が悪くなることがあります。

下雨之前以及天气突然恢复的时候，受气压变化的影响身体会变差。

### <自分でできる予防方法>

自己能做的预防方法

- 規則正しい生活習慣 有规律的生活习惯
- 運動習慣 运动习惯
- PC・スマホの使用時間の短縮 缩短电脑・手机的使用时间
- 解決できないストレスは信頼できる人に相談 无法解决的压力找值得信赖的人相談

家族とも、タバコの有害性について話してみたい。  
想和家人谈谈关于香烟的危害性。



暑さにも慣れよう！ 适应热暑吧！

### 自分でできること

外に出る機会を多くし、ジョギングや散歩などで暑さに体を慣らしていきましょう。

### 自己能做的事

多出去走走、通过慢跑和散步等来适应热暑吧。

游泳即将开始了！准备 OK？

## プールがはじまります！じゅんびOK？

### ● つめきり・耳そうじ



剪指甲・  
清理耳朵

### ● すいみんをしっかりとる



保证睡眠

### ● もちもののかくにん



确认携带物品

### ● たいちょうのチェック



检查身体状况

