

ほけんだより 夏休み号

令和5年8月21日(月)
ほけんだより 8月号
野神小 保健室

夏の花といえば向日葵。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンス。毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう！

夏休みも元気に過ごそう！

あさ ひる ばん 朝・昼・晩 しっかり食べよう！

はやね はやお 早寝・早起きをしよう！

はみが 歯磨きを忘れずにしよう！

てきど うんどう 適度な運動をしよう！



☆夏休み中は治療のチャンスです！

「いたい・とれた・かけた・かめない！」

からではもうおどい！

何かある前に歯医者さんへ！

定期検査は半年ごとに行きましょう。



低学年のみなさんもお家の人と一緒に読んでくださいね！！

SNSとの付き合い方、大丈夫？

SNSとは、パソコンやスマホ、ゲーム機などからインターネットを使用して人と人がつながる仕組みをまとめた言葉です。夏休み中、全国で子ども達がSNSトラブルに巻き込まれることが多くなっているようです。SNSは、間違った使い方をすると怖い思いをすることがあります。一人一人がきちんと理解して正しく使うことが大切です。

ネットの使い方、それで大丈夫？

ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友達とのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していいかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く	自分の名前や写真をアップする
冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。	住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。
自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。	

健康教育紹介シリーズ

精巣の大きさ3ミリが思春期の始まりです！

精巣の大きさの変化

小児期は2ミリ→スズメのたまご

思春期の始まりは3ミリ→アーモンドチョコ

大人は15ミリ→OK マーク

※男子は精巣の大きさの成長を確認することがとても大切です！



鹿児島島の保健室の先生が集まって「男子の性教育」について学習しました。

しかし、大きくなりすぎていたら注意です！10代の男性のがん罹患の2位は性腺腫瘍(精巣がん)20代では1位。腫れていると感じたら泌尿器科へ。ひげや体毛が生えてこない場合は、男性ホルモンが正常に分泌されていません。この場合も泌尿器科へ相談を。