

ほけん便り No. 5

令和5年8月25日

担当 3-4 野田 大瀬良

★大事な命を守ろう！

① 熱中症を予防するために

朝ご飯を
食べてくること
朝の味噌汁や
梅干しはお勧めです

家から水分を
もってくる
喉が渇く前のごまめな
水分と塩分補給が大事です



運動部活動や
体育の授業など
外での活動時は
帽子をかぶること

室内作業時の
熱中症にも注意
湿度が高い日は
特に気をつけよう

2学期に備えて
規則正しい生活
習慣を整えよう

★大事な命を守ろう！

② 不安や悩みを話してみよう

2学期が始まるにあたり、心や体に不調を感じている人はいませんか？是非皆さんに聞いてほしい、4つのメッセージがあります。



① 人は誰にでも 心が苦しい時があります。

- ・誰にでも辛い事、悲しい事があります。
- ・苦しさが重なると、つい「どうなってもいい」などと思ってしまう事があります。
- ・でも、悩みがあることは、全ての人にとって、当たり前のことなのです。

② 心が苦しいときは 誰かに相談しましょう。

- ・自分一人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう。
- ・誰かに相談できるという事は、とても素晴らしい事なのです。
- ・あなたの周りには、話を聴いてくれる人（先生・家族・友達・スクールカウンセラー・心の相談員）がたくさんいます。

③ どんな苦しさも いつまでも続くものではありません。

- ・どんな苦しさも、ずっとは続きません。
- ・必ず、新しい出会いや、新しい生活の始まりがあるのです。
- ・時間がたつ中で、心の様子はどんどん変わっていくのです。

④ 苦しんでいる人がいたら 話を聴いてください。

- ・話を聴いてあげると、苦しんでいる人の心は、きっと軽くなります。
- ・自分たちで解決できない場合は、信頼できる大人に必ず相談しましょう。



「君は君のままがいい」

(相談窓口PR 動画)



<https://youtu.be/CiZTkSvB26I>

電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間受付
0120-0-78310



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

相談室や
保健室も気軽に
利用して
くださいね



保健室より保護者の皆様へ

● 感染症予防対策について

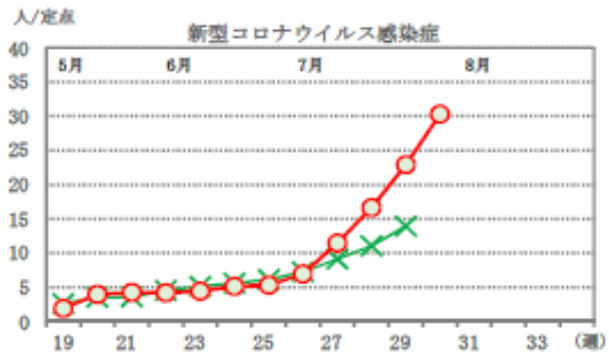
新型コロナウイルス感染症の取扱いは5月8日から感染症第5類となり、マスクの着用はじめ様々な感染対策が緩和されました。

その後の県内の感染状況を見ると、右のグラフのように6月末くらいから、一気に拡大傾向が見られます。

本校ではこれまで3年余りの間、大きな流行はみられていませんが、近隣では1学期末に感染拡大のため、学級閉鎖の措置をとった学校もあります。

2学期は体育祭など集団での行事も多くなりますので、更なる注意が必要です。

ご家庭でも引き続き次の点をご確認ください。



1. 朝の健康状態の観察をお願いします。

※発熱・せき・のどの痛み・だるさ・食欲不振・味覚の異常などないか

2. 登校後、顕著な体調不良が見られた場合は、ご家庭に連絡をいたしますのでできるだけ迎えをお願いします。

4. 日頃より、手洗い・うがいの励行、基本的な感染症予防についてご家庭でも繰り返しご指導をお願いします。

重要

● 熱中症予防対策をお願いします！

1. 睡眠時間や食事などの基本的な生活習慣を、しっかり整えましょう。

朝食は必ず摂らせてください。（味噌汁がお勧めです。）

2. 個人の飲み物は各ご家庭で毎日持たせてください。特に汗を多くかくことが予想される体育祭の練習や部活動時は塩分入りの飲み物もお願いします。

室内作業でも、高温・高湿度であれば熱中症は発生するため、運動部活動以外でも注意が必要です。

3. この暑さは9月以降も続きます。長い休みに、涼しい家の中でばかり過ごしていた人は2学期に入り暑さに慣れるまでは、普段以上の注意をお願いいたします。