

# ほけんだより 7月

いよいよ1学期の登校日も10日を切りました。だんだんと強い日差しが照りつける日も増えてきました。今年は暑い夏になりそうですね。熱中症の危険度も高い日が多くなりそうです。こまめに水分をとったり、少しでも異常を感じたら涼しい場所で休んだりするなど、適切な判断をしていきましょう。梅雨が明けたら一気に夏です。睡眠時間をしっかり確保すること、好き嫌いせずに食事をする事などに気を付けて最後まで元気に登校してくださいね。そして、笑顔で夏休みをむかえましょう!

## 学校保健委員会がありました



6月17日(金)、保護者のみなさんと学校の先生で、みなさんの健康について考える機会をもちました。今回は、

### 「スマホ・インターネット利用に関するルールづくり」

について、学年のグループごとに、いろいろな情報交換を行いました。みなさんの家庭での様子や家庭で決めているルールなどを聞かせてもらいました。

どの学年からも聞こえてきたこと・・・

● 土日のゲーム時間が長い。

● 週末は、平日録画している番組をみるので、テレビ視聴時間が長い。 でした。

みなさんはどうですか? お家でリラックスする時間に、息抜きや楽しみとして、メディアを利用することに問題はないと思いますが、**時間は有限**です。見たい番組を選んだり、時間を決めたり、自分でできることはありますね。スマホ・インターネット利用に限らず、限りある時間を有効に使えるように自分に厳しく**自己管理する力**を身に付けていきましょう!



## あなどれない虫さされ



### 刺されたら...

- ① 刺されたところを、おやみにさわったりかいたりしないこと。
- ② 水道の流水で洗って冷やす。
- ③ 症状がひどいときは、医療機関で受診する。

あせもや日焼けなど、何かと皮膚に関するトラブルが多い時季です。

なかでも、最近、要注意なものとしてあげられるのが、「虫さされ」です。

昨年から今年にかけて、“デング熱”“ジカ熱”といった感染症流行のニュースがありました。これらはいずれも、蚊が媒介するとされています。

虫よけスプレーや蚊取り線香なども活用するといいですね。



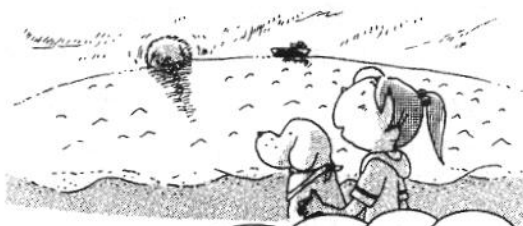
## これは 何の数字でしょう？

# 1,095



これは、みなさんが中学校時代の3年間のうちに家族で過ごせる日数です。もっと言うと、  
“島立ちするまでに家族と過ごせる残りの時間”とも言えます。高校を卒業した後は就職する人、  
進学する人、それぞれだと思いますが、もしかしたら、もう家族と暮らすことはできない人もいる  
かもしれません。1年生はあと1000日以上ありますが、  
2. 3年生はあと何日残っていますか？

そう考えると、家族からかけてもらう言葉、褒め言葉も  
厳しい言葉も、とても貴重ですね。家族で過ごす時間を大  
切に、お家の方や地域の方々からもらう言葉を大切に、一  
日一日を過ごしていきたいですね。



校舎内の気温や湿度も  
こまめにチェック！  
玄関の熱中症暑さ指数  
掲示板も、毎朝チェッ  
クしましょう！

## これも熱中症のサインです

### \*こむら返り ...

筋肉の部分的なけいれんです。大量に汗をかくことによって、塩分が不足した状態になると起こります。



足がつったような感覚になること。今回は水泳教室中に、こむら返りになった人もいましたね。

### \*立ちくらみ ...

暑さによって、脳への血流が瞬間的に不十分になった状態です。

暑い日の部活動の練習や体育の授業中などに、こむら返りや立ちくらみが起こったときは、  
すぐに運動をやめ、涼しいところで休憩をとって、水分・塩分を補給しましょう。



## 7つのまちがいを探そう!!

