

すこやか

保健日より NO2
R6. 5. 8 (水)
保健室 西 明日香

体育大会に向けて、体調を整えよう！

GWも終わり、体育大会に向けての練習が本格的になってきましたね。みなさんにとって思い出に残るすばらしい体育大会にするために、声をかけ合いながら協力して取り組みましょう。あわせて、熱中症やけがにも注意です。暑い日や運動中だけに限らず、日頃からこまめに水分補給を行うとともに、生活習慣を整えて健康管理に努めましょう。



熱中症の応急手当 “FIRE”

F	Fluid (水分補給)	I	Iceing (体の冷却)
	熱中症かも？と感じたら、まずは水分補給を		太い血管が通っている、首回り、わきの下などを冷やす
R	Rest (安静)	E	Emergency (119 番通報)
	風通しのよい日かげで休む		意識がない、水分がとれないときは、すぐに救急車を呼び

※FIREは、手当の基本4つを英語で記して、つなげた言葉です。

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

- ・運動前には必ず自分の体調を確認しましょう。
- ・学校には、水筒（お茶、水、スポーツドリンクも可）を持参して、休み時間の度に飲むようにしましょう。

健康診断の結果のお知らせ

健康診断の実施におきまして、事前調査の提出などお世話になっております。検診結果につきましては、**歯科検診は全員に通知、その他の検診は、所見のあったお子様のみ通知**しております。受診のお勧めを受け取られたら、なるべく早めに受診していただき、結果を学校にお知らせください（学校の健康診断はスクリーニングであるため、病院で『異常なし』と診断される場合もありますのでご了承ください）。

すでに治療中である場合や定期的に通院されている場合は、改めて受診していただく必要はありませんが、その旨連絡表にご記入いただきお知らせいただきますようお願い申し上げます。



それ、心や体からの

SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて

リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。

スクールカウンセラーのご紹介



本校では、スクールカウンセラーの先生が月に2回程度来校されます。友達や家族のこと、勉強、部活動など様々な不安や悩みの相談に乗ってくださいます。生徒のみなさんも保護者の方々も相談できます。相談希望の際は、担任の先生もしくは保健室にご連絡ください。

スクールカウンセラーの中村 史です。今年で4年目になります。一年生のみなさんは、中学校生活が始まってわくわくとドキドキでしょうか。二年生はたくさんの学校行事が待っていますね。そして三年生は中学校生活最後の年、学校のリーダーとして引っ張る大役ですね！うれしいこと、楽しいこと、傷つくこと、落ち込むこと、いろいろな体験があると思います。気持ちが晴れないこともあるかもしれません。そんな時は、気持ちを抱え込まずに一度外に吐き出して整理するとすっきりすることもあります。ぜひみなさんの話を聴かせてください。一緒に考えましょう。秘密は守ります。よろしくお願いします。

5、6月のスクールカウンセラー来校日(予定)

5月28日(火) 13:00~16:00

6月 4日(火) 13:00~16:00

28日(金) 9:00~12:00

ご希望の際は、学校にご連絡ください。保護者の方も相談できます。

