

保健だより

令和4年7月1日（金）

No.4

文責 養護教諭 阿部 翔子



じっとり暑い日が続いていますね。登校した時にはすでに汗びしょり…という人も見かけます。汗をかいたあとの始末、きちんとできていますか？清潔なタオルでこまめに拭いて、クーラーで冷えすぎないようにしましょう。水分補給も忘れずにね。

今年度の健康診断がおわいました

《健康の記録》

健康診断の結果について、「健康の記録」を本日（7月1日）配付しました。保護者の方は、お子さんの健康状態についてよくご確認ください。

ご確認くださいましたら、**保護者印**を押印の上、**7月7日(木)まで**に学級担任へご提出ください。

《医療機関受診のお勧め》

学校医の先生より、「**専門医による精密検査や治療が必要**」との所見があった生徒については、**受診のお勧め**の用紙を配付しています。特に、前号の保健だよりでもお知らせしたとおり、**歯科受診の必要のある生徒がとて多いです**。治療に時間がかかる場合もあると思いますので、ぜひ**夏休み**を利用して歯科医院を受診してください。治療が完了しましたら、記入済みの用紙を学級担任へご提出ください。

思春期講座（3年生）



桜井産婦人科医院の桜井医師から、**気になるけど普段なかなか大人には聞けないような、でもとっても大事な「性」や「愛」のお話**を聞くことができました。

SNSや妊娠出産に関する事件は、みなさんが感じているよりずっと身近なところで起きているということ、性の被害者・加害者にならないためには、正しい知識をもって自分の身を守る必要があるということを教えていただきましたね。

- 「①自分が**望むこと（=YES）**、**望まないこと（=NO）**を相手に**意思表示**できる！
②相手の**からだ**と**心**を大切にできる！…そんな**ステキな人**になってくださいね😊」
という、桜井先生からの温かいメッセージで締めくくられました。

ひとつの選択を間違えて、自分自身や、自分の家族、相手や相手の家族が悲しむ、苦しむことのないように、慎重に物事を決めていくことがとても重要だと思いました。（3年生の感想より）

ステキな人とは？

- ①自分が望む事（=Yes）、
望まない事（=No）を
相手に意思表示できる！

- ②相手のからだと心を大切にできる！

熱中症予防 × 新型コロナウイルス感染防止

「新しい生活様式」でできる熱中症予防とは…？

👉のどが渇いていなくても、こまめに水分をとろう！

- ・マスクを着用していると、のどの渇きに気づきにくいのだそう。1時間ごとにコップ1杯を目安に。
- ・朝起きたときも、まず水分補給！

👉エアコン使用時も換気を忘れずに！

👉暑さに負けない体力づくりと体調管理をしよう！



**熱中症を防ぐために
屋外ではマスクをはずしましょう**

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう

近距離で（2m以内を目安）会話をする時はマスクの着用を

屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も
マスクの着用は必要ありません

屋内でもマスクが必要ない場合があります

・人との距離（2m以上を目安）が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。