

けがや熱中症を予防しよう

「暑さ指数(WBGT)」を確認する習慣をつけよう！

5月に入り、室内でも暑さを感じる日が増えてきました。体育祭の練習や体育、部活動など、外での活動もたくさん行っています。この時期の体は「暑さ」に慣れておらず、熱中症になりやすいです。暑さ指数(WBGT)に従って、下の図のように休養や水分補給など、熱中症予防行動の指針が示されています。

第2保健室前の
「熱中症危険度」掲示板を確認しよう！

熱中症の危険は、睡眠不足や朝食欠食などによって高まることがあります。普段から『規則正しい生活』を心がけましょう！

- 暑い日には帽子を着用したり、薄着になったりする
- 運動するときは、こまめに水分補給して休養をとる
- 運動前に、自分の体調を確認する
- 互いに水分補給や休養の声かけをして、無理しない
- 不調を感じたら、ためらうことなく先生に申し出る

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

環境省熱中症予防情報サイトより

5-6月健康診断日程

日にち	時間	検診項目	対象
5/1(金)	9:00～	心電図・貧血検査	1年生のみ【体操服】
5/8(金)	9時までに	尿検査2次	前回未提出者・2次検査該当者
5/15(金)	13:30～	耳鼻科検診②	前回欠席者・1年生・2-2
5/18(月)	13:30～	耳鼻科検診 ※予備日	前回欠席者 布袋中にて
5/21(木)	13:30～	心電図・貧血検査 ※予備日	前回欠席者 古知野中にて【体操服】
5/27(水)	13:30～	眼科健診	全学年
6/4(木)	8:35～	歯科検診①	支援級・3年生・2年生
6/11(木)	8:35～	歯科検診②	前回欠席者・1年生・よい歯の子選出

※ 各検診の最終日に欠席された場合は、各ご家庭から学校医へ受診していただくこととなります。ラケーション等、お気を付けください。該当のご家庭には、随時お知らせを配付いたします。

順次、結果のお知らせを配付していきます。医療機関へ受診されましたら、添付の証明書や受診報告書を学校までご提出ください。学校での定期健康診断は、病気の早期発見や予防をすることを目的としています。「病院へ行ったけれど、異常なしだった。」ということもあるかもしれませんが、お子様の健康のために早めの受診をお願いいたします。 ※ 異常なしの場合は、お知らせはありません。

第1回学校保健委員会を開催しました！

講演「自分でつくる 心も体も元気な私 ~ ピアサポート お互いを大切にするコミュニケーション ~」
公認心理士・スクールカウンセラー 殿木 道子 先生 をお招きしました。

『ピアサポート』について、自分も相手も大切にするコミュニケーションとはどのようなものか、コミュニケーションで大切にしたい「あいうえお」とは何かを、殿木先生のお話や実際の体験を通して学びました。また、隣の席や前後の席の生徒と、相手を想った挨拶を交わしたり、ほめあげ大会を行ったりする中で、自然と笑顔があふれ、よい時間を過ごすことができました。今回学んだことを思い出し、学校生活でも生かしていきましょう。会を運営してくれた保健委員会のみなさん、代表として前に立ってくれた3年生のみなさん、ありがとうございました！



大切にしたい『あいうえお』

あ：相手を見て
い：いっしょうけんめい
う：うなずきながら
え：笑顔で
お：おしまいまで聴く



上手な断り方の3ステップ

- 1：謝ってからはっきり断る
- 2：理由を伝える
- 3：代替りの案や解決案を提案する

相手の気持ちも受け入れ、
自分の気持ち（アイメッセージ）も伝える

『いいね』を口癖にしよう！

肯定的な言葉は、
明るい人間関係を築く源になる

生徒の感想を紹介します

- ・ グループ活動で、みんなの良いことを一人ずつ言って、普段あんまり話していない人が私の良いことを言ってくれたので嬉しかった。（1年生）
- ・ 「いいねえー」を口癖にしたりなど日常生活で取り入れたりして友達との関係をもっと良くしたいと思った。（1年生）
- ・ 4人グループになってお互いを褒め合うことが、相手の良いところを探そうとなるし自分ってこんな所が良いんだと知ることができたので心に残った。（3年生）
- ・ お互いの気持ちを気遣いながら話すことで、気持ちの良い会話ができるんだと思った。（3年生）
- ・ 実際に体験した、「おはよう」じゃなくて「〇〇さん、おはよう」など、相手の名前を入れながら話したり、反応をしたりすることを取り入れてみようと思った。（2年生）
- ・ 「聞く」ではなく「聴く」を普段から心がけることが大切だということが一番心に残っています。（2年生）
- ・ 褒め言葉を言うことで相手や自分の表情が明るくなることも心に残った。（3年生）

