

今月の
保健目標

夏を健康に過ごそう！

日差しが強い日や、曇っていても湿度が高く、蒸し暑く感じる日が増えました。7月に入り、部活動の大会に参加している人もいます。毎日元気に過ごせるように、生活リズムを整え、熱中症対策を続けていきましょう。

熱中症が起こりやすい環境

- ・ 気温が高い
- ・ かぜが弱く、湿度が高い
- ・ 日差しが強い
- ・ 照り返しが強い
- ・ 急に暑くなった



熱中症になりやすい状態

- ・ 朝食抜き、寝不足、疲労、体調が悪い
- ・ 普段から運動をしていない
- ・ 暑さに慣れていない
- ・ 下痢などで脱水症状があるなど

予防のポイント

① こまめに水分を補給しよう

- ・ 運動前にもコップ1杯程度飲む
- ・ 「のどが渴いた」と感じる前に飲む
- ・ 塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよい



② 服装を工夫しよう

- ・ 体に熱がこもるのを防ぐため、下着は吸水性や乾きやすさなども考えて選ぶとよい

③ 暑さをさけよう

- ・ 屋外では帽子や日傘を使用し、日陰を選んで歩く

④ 規則正しい生活を心がけよう

- ・ 1日3食、バランスよく食べる
- ・ 十分な睡眠時間を確保する



⑤ 「いつもと違うな、何か変だな」と思ったら、無理をしない

学校生活での対策

- ・ 体育祭練習期間～10月末までは、体操服での登校が可能です。
- ・ 熱中症対策のため、登下校時、帽子の着用を基本としています。その上でネッククーラーや日傘の使用も可能です。
- ・ 各教室でクーラーを使用しています。汗をかいたままの服装でいると、身体が冷えて体調を崩す心配があります。体育の授業後などは必ず着替えましょう。
- ・ 必ず、水分を持てきましょう。ペットボトルをそのまま使用する場合はペットボトルホルダーに入れて持参しましょう。
- ・ 暑さ指数（WBGT）に従って、活動の中止や休養、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保健室前の掲示板を確認しましょう。

スクールカウンセラー望田先生と学ぼう！

2年生 7月 『こんなとき、どうする？』

- どんな人でも、落ち込んだり悩んだりして、心がもやもやすることがあります。気付かずに頑張りがちで、さらに心や体の調子を崩してしまうことがあります。そこで、2年生はスクールカウンセラーの望田先生と一緒に、自分や友達、周りの人の『心のSOS』に気付く視点や、よりよい対処法について学びました。



「いつもの自分と違うところがないか」 セルフチェックをしてみよう

- ☐ 寝付けない、夜中に目が覚める
 - ☐ 朝なかなか起きられない
 - ☐ 食欲がない、食べ過ぎてしまう
 - ☐ 急にやせた、太った
 - ☐ 疲れやすい、体がだるい
 - ☐ やる気がない、長続きしない
 - ☐ これまで好きだったことに興味がなくなった
 - ☐ 不安に感じたり、悲しいと思ったりすることが増えた
- など



友達や周りの人の『心のSOS』に気付く ポイントは「いつもとちがって」

- ☐ 落ち着きがない
 - ☐ ぼんやりすることが多い
 - ☐ イライラしている
 - ☐ あまり話さなくなった
 - ☐ 元気がなく、やる気がなくなっている
 - ☐ 物音を気にするようになった
 - ☐ こだわりが強くなる
 - ☐ 人が変わったように見えることがある
- など



- 『心のSOS』は、誰かに声をかけてもらうことで気付くこともあります。

声のかけ方のポイントは「さりげなく」

「最近、調子どう？」「元気がないけど、何かあった？」など、短く声をかけてもらうことで辛い気持ちがずいぶん楽になることがあります。話を聴くときは、「辛かったね」「何かできることはある？」のように、相手の気持ちを受け止める聴き方を心がけるとよいです。

自分や友達の『心のSOS』を感じた時は、つらい状況を一人で何とかしようとせず、まずは家族や先生など、信頼できる周りの大人に助けを求めましょう。
普段から、困ったときにいつ・誰に・どんなことを相談できるか考えておくことも大切です。

東京都教育委員会 「心のSOSに気づこう～中等編～より」

9月1日に、元気な姿で会いましょう！

夏休みも同じ時間に



夏休み、こんな人はいませんか？

- 普段より遅くまで起きている日が多い
- 冷たいものを食べて、エアコンが効いた部屋で1日中過ごす日が多い
- 予定がないのでお昼前まで寝ている

このような生活は、「夏バテ」になってしまいます。学校があるときと同じような、「早寝・早起き」の生活リズムを大切に過ごしましょう！