

ほっこり

令和7年7月17日
保健だより 第4号
西中保健室 岩見

あいわここから
相私心体



相手、私の心と体を大切に

みんな元気に…！！

明後日から夏休みとなります。夏休み明け、元気に全員がそろふことは当たり前のことではなく、とてもありがたいことだと感じています。いろんな楽しみがある夏休みですが、どうか自分や周りの人の体や心を大切に、どうか元気にまたみんなで会いましょうね。よい夏を！！

自分や周りの人の体や心を守ってね！！

熱中症予防を！



毎年今年暑い！と言っていますが、本当に危険を感じるほどの暑さです。学校の部活動では、活動場所で暑さ指数を測定し、31度を越える場合は、そこでの活動を控えます。

また夏休みの部活動では、お茶・スポーツドリンクに加え、**氷・うちわ・塩分タブレットなど熱中症対策ができるものの持参を許可し、おすすめ**しています。各自で自分の体を守るものを持ってきてくださいね！



塩分タブレット



うちわ



凍ったペットボトル

水は怖さもある…



毎年この時期はニュースを見ると、悲しいことに水におぼれて、命を失っている人がたくさんいます。楽しいはずの水遊び、それがこんな結果になるなんて、誰が想像したでしょう。うちの祖父は家の近くの池や川を見ると、ここで昔あいつが溺れてな…と数名の旧友の名を口にします。怖いけれど、とても身近にある事故です。**「立入禁止」「遊泳禁止」など表示されている場所には絶対近づかないように**しましょう。また**ライフジャケットを着用**して、自分の身を守りましょう！

ヘルメットかぶって！



自転車に乗るときにヘルメット、かぶっていますか？ルールだからではなく、自分の命を守るために、必ずヘルメットをかぶりましょう！事故にあった時ヘルメットをしていなければ、**命が亡くなる可能性は、着用していた場合に比べて2.2倍も高い**そうです。もしヘルメットをかぶっていない友だちがいたら、『俺も外そうかな～』ではなく、『かぶってくれ！命大事！』とどうか伝えてあげてほしいなと思います。

スマホと上手に付き合って



これはみなさんだけではなく、私たち大人にとっても課題です。スマホから流れてくる情報をただダラダラと見る時間を、お互いに減らしませんか？ずっと読みたかった本を読んでみる、自分で興味のあることを勉強してみる、家族とかき氷を作って食べる、友人としゃべりながら散歩する、きれいな景色を見に行くなど…**時間がある夏の今しかできないリアルなこと**に、**みなさんの大切な時間を使って**もらえたらと思います。

また、友だちに腹が立ったりどうしようもない気持ちになったりした時は、**すぐにSNSで怒りをぶつけるのではなく、直接顔を見て話を**してほしいです。きっと顔を見ると、相手も心のある人だってちゃんと分かると思うから、そしたら使う言葉もきっと変わるよ。自分も相手も大事にできる人にお互いになっていきましょう！

歯は一生もの 😊 西脇中学校 3 年生よい歯の人を紹介♪



6月26日に歯科健診がありました。

3年生の中で特に歯がきれいだった人たちを紹介します

衣笠裕太郎さん 遠藤幸仁さん 前田尊さん 大嶋剛司さん 大畠雄聖さん
廣田幸愛さん 浅川楓果さん 吉川舞さん

このメンバーの中でも、さらにきれいな歯だった2人がよい歯の表彰を受けました！



衣笠 裕太郎 さん
廣田 幸愛 さん



歯みがきは、自分で毎日できる体を大事にする行動の一つです。また、これから命ある限り、ずっと大切になる生活習慣です。毎日歯みがきする習慣を日々続けていきましょう！



ほっこり😊 保健室 ～夏休み中も夜は寝る！～

もうすぐ夏休みです。夏休み中、特にみなさんに大切にしてほしいことがあります。それは熱中症予防の合言葉、SEKL の L です。L がどういう意味だったかみなさんはそろそろ覚えてくれていますか？

L は ライフスタイル、生活習慣 という意味です。夏休み中は生活習慣が乱れる人が多いと思います。つい夜更かしをしてしまったり、朝ごはんを食べなかったり、歯磨きをせずに寝てしまったり…でもそんな生活習慣の乱れが、体や心の不調を引き起こしてしまいます。特に夜の睡眠は、体や心の成長にもとても大切です。また夜は感情が大きく揺れやすい時間です。気持ちが高くなり、楽しくなることがある一方で、嫌なことを考えたり、腹が立ったり、悲しくなったりしやすいです。夏休みを元気に過ごすためにも、まずは、夜はしっかり寝ること。しっかり夜に寝て、しっかり昼に活動しましょう。夏休み明け、たくさんパワーを充電したみなさんに会えることを楽しみにしています♪

保護者の皆様へ

6月下旬に1学期に予定していたすべての健診が終了しました。たくさんの書類のご提出、誠にありがとうございました。今年度は保健関係書類の一部をデジタル化しました。今後も取り組みを進めてまいりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

また、健康診断結果の一覧表を通知簿の中にいれて、お届けしております。お子様の健康の維持・増進に役立てていただければ幸いです。各健診・検査で異常があった場合、すでに受診のお勧めをしています。夏休み中にぜひ受診をお願いします。病院を受診された場合は、受診結果を学校にご提出ください。

また、熱中症対策にも、引き続きご協力いただけたらと思います。夏休みの部活動でも、各活動場所での暑さ指数の測定値や環境省の熱中症予防情報サイトに提示される暑さ指数を参考にし、暑さ指数が31℃を超える場合は、指数が下がるまで運動を控えなどの対策を行います。夏休みの部活動では、お茶やスポーツドリンクに加え、塩分タブレット・氷・うちわなど暑さ対策になるものの持参を推奨しています。熱中症対策にご協力をお願いいたします。