



ほけんだより

令和 6年 7月 1日
金沢錦丘中学校
保健室

6月後半から梅雨らしい雨模様の天気が続いていますね。湿度と気温が高いときは、熱中症のリスクも上がります。また、熱中症は個人要因も影響するので、それぞれが意識して、食事や睡眠をたっぷりとって疲れを翌日に残さないなどの予防行動をとっていきましょう。

中学棟の教室は東向きで日差しが強いため、冷房をつけていても室内温度が高くなりがちです。冷房は座席や個人の体感によってちがうため、自分に合った冷房対策もおこない、みんなで夏休みを迎えられるよう、残り3週間、元気に過ごしてくださいね。



夏バテ知らずさん
きめぎして

暑さに負けるな!

夏バテ

生活リズムを整える

湯船につかる

睡眠をしっかりとる

栄養バランスのよい食事

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます!

夏バテは、夏の環境の変化にからだがついていけずにバランスを崩した状態。

生活習慣から見直して、からだの調子を整えて夏本番を迎えましょう!

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ 38~40度の発熱、のどの痛み、 食欲不振、口の中の水泡など	手足口病 口の中、手のひら、指、 足の裏の水泡など	咽頭結膜熱（プール熱） 38~39度の発熱、頭痛、 のどの痛み、目の充血など
---	--	---

去年の7月は、梅雨のジメジメと1学期の疲れが重なり、かぜや体調不良者が多くでました。感染症対策の基本は手洗いと栄養+睡眠です。7月は合唱コンクールや県体も予定しているので、パフォーマンスを發揮できるよう、熱中症とあわせて感染症対策も忘れずに。

5/29~6/7実施

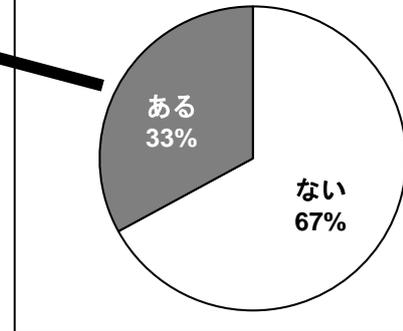
学校生活アンケート結果からみえてきたこと

「なやみ」について

「悩みがある」と答えた生徒は116人で、去年とほぼ同じ33%（R5:34%）でした。

勉強	71
進路、将来	51
人間関係	45
自分の体や体調	31
部活動	25
家族関係	15

あなたは今、悩みがありますか



どのようなことで悩んでいるか聞いたところ、これも去年とほぼ同じで、**勉強や進路/将来**について。そして、**人間関係や自分のからだの調子**について悩んでいる人が多かったです。

今、このような悩みがある人たちは、どのように対処しているのでしょうか？勉強が悩みなら、たくさん勉強すればいいだけ・・・？でもきっと、実際はそんな単純なものではありませんよね。同じような経験をした人もいないのでしょうか。

また、今悩みがない人も、心配なことが起きたり、不安な気持ちになることもあるかもしれません。願わくば気を病みたくないけれど、でも、いつでも誰にでもおこりうることとして、いざとなったらどのように対処していけばよいのか、そのほかのアンケート結果からヒントを紹介したいと思います。

Q.困ったことや心配事があり、自分だけでは解決しづらい不安や悩みを抱えたとき、あなたはどのようにしていますか？

好きなことをする	210
相談する	180
自分で解決する	159
からだを休める	141
何もしない	61

半数の人が、なんとか自分で解決しようと行動を起こしています。でも自分だけではどうしようもできないときもあります。そんなときは信頼できる人に相談して話を聞いてもらっています。

また、60%の生徒が「好きなことをする」と回答しています。



不安な気持ちで24時間過ごすわけにはいきません。好きなことをしたり、からだを休める（40%）ことで、落ち込んだ心が元気になれば、また目の前の悩みと向き合う力がわいてきそうです。

あなたの好きなこと・気分転換になることは何ですか？



家族	229
学校内の友だち	220
他校の友だち	145
学校の先生	65
ネット上の知人	27
塾や習い事の先生	23

Q.困ったことや心配事があるときに相談できる相手は？

「家族」や「学校内の友だち」が最も多かったです。困ったときに頼れる相手がいるということはとても心強いです。

でも、困ったことや心配事があるときに『誰かに相談する』と答えた生徒は51%でした。その裏には「親には心配かけさせたくない」「友だちに迷惑かけたくない」と思ってしまうのかもしれませんが。

逆ならどうでしょうか。あなたは友だちから相談されたら「迷惑だな」と感じますか？力になりたいと思いませんか。相談すること・困っていると言えることは、恥ずかしいことでも何でもありません。思い切って話してみませんか。