

ほけんだより 7月



2023. 7. 3
鳥越中学校保健室

本格的な夏が近付いてきました！※どんどん高くなる気温にぐったりしますが、梅雨が終われば晴れわたった日が続くと思うとなんだかワクワクしますね♪しかも、夏休みももう目前！今年はコロナウイルスの制限がなくなった夏です！何か楽しい計画を立てていますか？最高の夏にするためにも、体調の管理は必要不可欠です。

熱中症、水辺の事故、急な落雷や豪雨など…みんなの健康・安全のために気を付けてほしいことが今月の保健だよりには盛りだくさん！しっかり読み込んで夏を楽しみましょう☆彡

性教育講演会

7月7日(金)

6限 14:40~15:30

対象：2年生

場所：体育館研修室

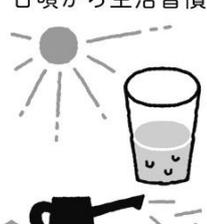
講師：菜の花助産院

植田幸代先生

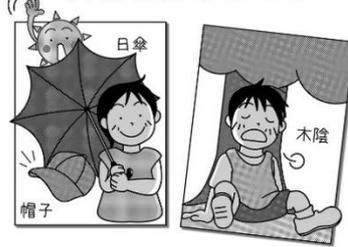
※保護者の皆様もご都合が合えばぜひご参加ください☆

暑さの本番がやって来る！

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということ。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分等のほきゅうも忘れずに過ごしてくださいね。



直射日光をさける



激しい運動は暑さに慣れてから



熱中症になってしまったら！

太い血管が通っている①首 ②脇の下 ③太ももの付け根を冷やすことで冷たい血液を全身に回し体温を下げよう！

熱中症に注意！

こまめに

水分・塩分を補給する



無理をしないで休む



12日(水) 手取川ウォーター学習

海や川に落ちたときは“浮いて待て”！

息を吸って空気を肺のため、あごをあげて上を見る



手は水面より下にする

手足を大の字に広げて力を抜く

昨年度は中止になり残念でしたが今年度はついに開催します！みんなで川に入って遊ぶという、なかなかできない貴重な体験なので北野も楽しみにしています♪

しかし、水辺には楽しさの裏に危険も潜んでいます。プールの学習と同じで、①ふざけない ②走らない ③無理をしないということを守ってほしいです。

万が一溺れてしまったときは、冷静になることが最も大切です。とにかく浮いて鼻と口を水面から出し、助けが来るのを待ちましょう。

- ふざけない
- ×
- はしらない
- ×
- むりをしない
- ×

こんな雲、 こんな風が あるときは



夏は天気が急に変わりやすい季節です。こんな雲や風が見えたり感じたりしたら、ゲリラ豪雨が降るかもしれません。すぐに大きな建物の中に移動してください。

- 遠くに白くて大きなもくもくとした雲
- 灰色の雲：急な雷雨が降る可能性があります。
- 冷たい風：急な雷雨を降らせる雲によって、冷たい風が強まります。

雷から身を守るために

雷が接近している サインに気づいたら…

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう！



木の近く



軒下



※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

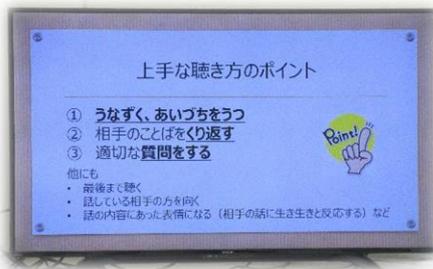
※毎朝、天気予報を確認し、カッパを忘れないようにしましょうね

元気アップセミナー【聴き方編】

今年度最初の元気アップセミナーは【聴き方編】ということで、スクールカウンセラーの砂川先生が「聞き上手になるために」お話をしてくださいました！（北野の名演技はいかかでしたか？笑）

日頃の何気ない会話も、聴き方に少しテクニックを加えるだけで、話しやすくなったり、さらに会話が盛り上がったりすることを体験できたかと思います。

私はあまり授業に参加することがないので、この元気アップセミナーで一生懸命取り組むみんなの姿を見ることができてとても嬉しかったです。感想もたくさん書いてくれてありがとう！素敵な感想を一部紹介します。



上手な聴き方のポイント

- ① うなづく、あいづちをうつ
- ② 相手のことをくり返す
- ③ 適切な質問をする

他にも
 ・最後まで聴く
 ・話している相手の力に向く
 ・話の内容にあつた表情になる（相手の話生き生きと反応する）など

① ぼくもみんなが話しやすくなる聴き手になれるようにがんばりたいです。

① 話し手の気持ちも考えて明るく接して会話をしたいです。

② 良い聴き方をすると、自分も相手も良い気持ちになりました。

② 相手もうなずいたり笑顔で聞いてくれたりすると、話している自分も嬉しくなるので、笑顔にも心がけていきたいし、聞き上手にだんだんなれたらいいなと思いました。

③ どんな聴き方をするかで、その後の人間関係とかも変わってくるので、大切にしていきたいです。

③ いろんな人の話に興味をもって聴くことで、自分の好きなことや、新しい趣味などができると思いました。

※○数字は学年です



保護者のみなさまへ

学校保健安全法施行規則に記載されている学校感染症に感染した場合、「学校感染症届」を記入していただき、学校にご提出ください。

今後、学校ホームページから様式をダウンロードできるようにします。おうちで印刷ができない場合は、学校に連絡をいただければ用紙をお渡しします。正確に実状を把握し、感染症の拡大を防止するために、ご協力お願いいたします。

【様式】

学校感染症届	
学校名	白山市立鳥越中学校
年組氏名	
医院（病院）で診察を受けた結果、 （病名） の診断により 月 日（ ）～ 月 日（ ）まで休みました。 令和 年 月 日 保護者氏名	
○主な学校感染症の出席停止期間	
インフルエンザ	発症した後（発熱の翌日を1日目とする）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
麻疹	解熱した後3日を経過するまで
風しん	発しんが消失するまで
水痘（みずぼうそう）	全ての発しんがかさぶたになるまで
細菌性髄膜炎	主要症状が消退した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後（発熱の翌日を1日目とする）5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
流行性角結膜炎	
その他 感染性胃腸炎、淋球菌感染症 マイコプラズマ感染症、手足口病 伝染性紅斑、ヘルパンギーナ 等	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
上記の感染症にかかった場合は、ただちに学校に連絡し医師の許可があるまで 家庭で安静にしてください。（欠席扱いにはなりません。） お子さんが登校する際に、この用紙を学校へ提出願います。	