

ほけんだより 8月



2023. 7. 18

鳥越中学校保健室

長くて激しい梅雨が続きました。突然の雷雨は恐怖を感じましたね。7月の保健だよりの雨についての情報は役に立っただでしょうか？みなさんが無事でほっとしています。そして、全国各地で猛暑となりました。まだ梅雨なのに40℃近くまで気温が上がった地点もあったようです。夏の本番が恐ろしい…十分に熱中症対策をしましょう！

とは言え、待ちに待った夏休みはめをはずしすぎず、体調には十分気を付けて、思いっきり楽しんでください！また2学期に元気な姿で会えるのを楽しみにしています♪

夏休み中の「つき重ね」があらわれます！



夏休み「だから」？「こそ」

「明日も休みだから、遅くまで起きていてもいいよね」。夏休みは夜ふかしや朝寝坊する人もいます。でも、時間がたくさんある夏休み「だから」ではなく、あつという間に終わってしまう夏休み「こそ」、早寝早起きで過ごしてみませんか？早く起きることで、1日を長く使えます。友だちと遊んだり、本を読んだり、おうちの人のお手伝いをしたり…。限りある休みを利用して、思い出をたくさん作ってくださいね。

夏に気をつけたい感染症



インフルエンザA型大流行！！

夏に流行するのは左のイラストのような感染症ですが、今年は何と例年冬に流行するインフルエンザが猛威をふるい、1年生は学級閉鎖にもなりました。今までずっとマスクをする生活だったので、免疫力が低下しているのだと思います。徐々にマスクを外しながらも手洗いはきちんと行い、感染症に注意しましょうね。

8月7日はハナの日🌸

マスクをする息苦しさから無意識に口呼吸の人が増えているようです。口呼吸により口が乾くと、むし菌も増えるため、なるべく鼻呼吸を意識しましょう！

鼻呼吸、できてる？



いつもポカンと口が abierto、
口で呼吸をしていませんか？

知っていますか？鼻血が出たときの応急手当



鼻の役割

- ・においを嗅ぐ
- ・息をする
- ・体に入る空気の温度や湿度を調節する
- ・ホコリ等が体に入るのを防ぐ



後まわしにしないでほしい…

受診のおすすめ



健康診断の結果、まだ未受診の人には保護者懇談で再度おたよりをお渡しします。ぜひ、夏休みを利用して受診をお願いします。

「おとなに近づくあなたに知ってほしい事」

菜の花助産院の植田幸代先生をお招きし、性教育講演会を行いました。たくさんのお話を学ぶことができましたね。男女の身体の違いやそれぞれの悩み、ジェンダーについてなど難しいことも多かったかもしれませんが、性別に関わらず、“人として”大切なことを聞くことができたのではないのでしょうか。みなさんはこれから様々な人に出会おうと思いますが、どんな人にも思いやりを持った優しい人になってくれると嬉しいです。感想を一部紹介します。いろんな思いを書いてくれてありがとう☆



☆性について気になる、悩んでいる、不安がある人はいつでも保健室に相談に来てください。秘密は必ず守ります。

<p>どちらもが幸せになれるよう、将来の計画をしっかり立てた上で行動しなければならないと思います。自分の未来が良くなるように、これからも情報収集を行いたいと思います。</p>	<p>性暴力についても学んで、人を傷つけたり、悲しませたりする重大なことなんだと思いました。性のことを理解して、人が嫌だと思ふこと、悲しませるようなことは絶対しません。</p>	<p>もし私がこの先いろんな人に出会って、周りとは少し違うことを告げられても、今まで通りに接していけばいいんだなと思いました。</p>	<p>差別的発言に関しては、日頃から気を付けていきたい。</p>
<p>大人に近づく1歩として、相手の気持ちを理解していきたいです。</p>		<p>大人の気持ちに寄り添って、相手の気持ちを理解していきたいです。</p>	

スマホ依存症になっていませんか？

夏休み中、スマホやゲーム、テレビなどのメディアに触れる時間が長くなってしまっているのではないかと心配です。

メディアを使用することは決して悪い事ではありません。重要なのは、自分で自分をコントロールできることです。使用時間やネットマナーなど、使用する時に守るべきルールを改めて確認しましょう。お家の人も話し合ってみてね！



<input type="checkbox"/> 起きたら、まずスマホ... Snooze...	<input type="checkbox"/> 食事中、トイレやお風呂でも...	<input type="checkbox"/> 歩きスマホ、ながらスマホ...	<input type="checkbox"/> スマホがないととにかく不安... どうしよう〜？
---	---	--	--

スマホ依存チェック! がついたら要注意!!

<input type="checkbox"/> 直接会うよりはずむやりとり	<input type="checkbox"/> ついつい長時間...	<input type="checkbox"/> みんなといてもそれぞれスマホ	<input type="checkbox"/> 用がなくてもみてしまう...
--	-------------------------------------	---	---



犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

SNSの落とし穴に注意して!

<p>それ、本当にアップしても大丈夫ですか? (個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)</p>	<p>SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。</p>	<p>SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です!</p>
---	--	---

SNSは簡単に世界中の人と繋がることができるので、自分の視野を広げるためにはとても良いツールです。

しかし、そこにも守らなければ大変な事になるルールがあります。誹謗中傷は誰かの命を奪うことになりかねません。SNSは絶対に誰かを傷つけるような使い方をしないでください。