

Health Letter

令和8年7月17日 教育実習生 國原 朋子 発行



梅雨が明け、いよいよ本格的な夏の始まりです！

これからの季節、気温や湿度が高い日が続くため熱中症や夏バテへの注意が必要になります。
のどが渇く前にこまめに水分補給をし、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

2年生で保健の授業を行いました！

7月8日(月)に、2年生で保健の授業を行い、「熱中症の予防」について学習をしました。授業では、熱中症の要因や症状、予防するためにはどんなことをすればいいのかを考えました。これから、さらに暑さが激しくなる時期になるので、授業で紹介した熱中症予防のポイントを紹介します。暑い夏を元気に過ごすために、ぜひ参考にしてください。



規則正しい生活をすることは体調を整えるだけではなく、熱中症を予防することにもつながります。明日から夏休みが始まります。夏休みも、生活リズムを崩さずに生活できるように時間を決めて行動しよう！

何時に起きて何時に寝るか目安を決めて生活をしてみましょう！

【目標】

何時に起きますか？

時までには起きる！

何時に寝ますか？

時までには寝る！

他に気を付けたいことはありますか？

記入してみよう！

川地中学校の生徒のみなさんへ

6月22日(月)から7月10日(金)までの3週間という短い期間でしたが、母校である川地中学校に戻り、教育実習をすることができてとても楽しかったです。生徒のみなさんとは、保健室だけでなく授業や給食、部活動など様々な場面で関わらせていただき、毎日たくさんのパワーをもらいました。

また、7月10日(金)の生徒朝会では生徒のみなさんからメッセージカードをいただき、とても驚きました。いただいたメッセージはどれも温かく、私もこれからまた頑張ろうという気持ちになることができました。みなさんもこれから大変なことがたくさんあると思いますが、私も大学に戻って頑張るので、自分なりのペースで頑張ってください。

最後に、私の好きな言葉を贈ります。

「一期一会を大切に」

今回、みなさんと出逢えたことは、私にとってとても素敵な出逢いでした。みなさんはこれから社会に出て、たくさんの人と出逢うことになると思います。その一つひとつの出逢いは、きっとみなさんにとって大切な機会になるはずです。ぜひ、様々な出逢いを大切にしてください。

熱中症を予防しよう！

～ 毎日の心がけで、元気に夏を乗り切りましょう ～

① 帽子をかぶる

直射日光を避けて、**体温上昇**を防ぎましょう。

② 風通しの良い服を着る
→ 厚着をしない

通気性の良い服で**体温の上昇**を防ぎましょう。

③ 睡眠

しっかり眠って**体力を回復**させましょう。

④ 食事
→ 規則正しい生活

バランスの良い食事をとり、**規則正しい生活**を心がけましょう。

⑤ 体調が悪い時は無理をしない

少しでも体調が悪い時は、**無理をせずに休み**ましょう。

⑥ のどが渇いたと感じる前に水分補給

こまめに水分を！
喉が渇く前に、こまめに**水分補給**を取りましょう。

⑦ 運動をして汗をかいている時は塩分を取る

汗で失われる**塩分**を補給しよう。

⑧ 激しい運動をするときは30分に1回は休憩をとる

30分に1回**休憩**！
身体への負担を減らし、**熱中症を防ぎ**ましょう。

自分の体調を知り、無理をせず、こまめに対策をして、**熱中症を防ぎ**ましょう！

夏休みを元気に過ごそう！

No.6 令和8年7月17日 松本 裕子 発行

明日からいよいよ夏休みですね。1学期を振り返ると、体育祭や部活動の大会、委員会活動など、生徒のみなさんが自主的に動く姿や、最後まであきらめずに頑張る姿から、笑顔とうれしくなる場面が多くありました。

さて、保健室から、夏休みを元気に過ごしてもらうための、メッセージをお届けします。

レジリエンス（こころの回復力）を育てよう！



7月6日（月）に、認定専門公認心理師の諏訪容子先生をお迎えして「思春期こころの健康講座」がありました。

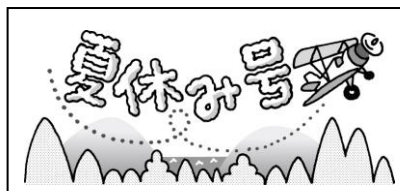
講座では、①思春期に起こりやすいこころと体の変化②ストレスについて③困ったとき・悩んだときの相談窓口④体と心をゆるめるためのリラックス方法について、お話をしていただきました。

諏訪先生からのアドバイス

- ストレス反応に気づくことが大切になるため、数値（ストレスコップ）などを使うなど、昨日と今日のストレス値はどうなのか知る。
- 困った時は早めに助けを求める・相談する。
- いつもの習慣・自分の好きなことを大切にする。
- 定期的に休憩を取る。水分・食事・睡眠。
- 自分や周りの人の小さな一歩をほめる。



自分にもやさしく



計画的な生活を心掛けよう！

夏休みは、普段の生活以上に、夜更かしもしがちですが、いったん体のリズムが崩れてしまうと、元に戻すには時間がかかります。規則正しい生活と食生活、そして計画的に朝方の涼しい時に、課題に取り組みしましょう。

意識して行動し、気持ちに余裕を持って取り組むことが大切です。

睡眠革命を起こそう！



夏休み、スマホやゲームを夜遅くまでするのが習慣になっていませんか？ スマホなどの画面から出ている「ブルーライト」で、脳が「今は昼間」と勘違いしてしまいます。

ブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」が減り、脳が起きて眠りの質が下がります。休み明けに元気に登校するために、今から睡眠革命を起こしましょう。

スマホの代わりの新提案

★読書 ★ストレッチ ★音楽を聞く

ポイントは寝る1時間前にはスマホなどの画面を消し、リラックスすること。早めの調整が新学期の自分を助けてくれますよ。



夏休みは治療のチャンス



夏休み中に病気の治療や検査に行こう！

健康診断の結果を受けて、再検査が必要だと思われる人には、「受診のお知らせ」を渡しています。

時間がある夏休みのうちに、早目の治療をお勧めします。

特にむし歯は、自然に治らないので歯科医院で早目に治療をしましょう。

夏休みは心をいやすチャンス

1学期間を振り返ると、季節の変わり目に体調を崩す人が多かったです。また、1年生のみなさんは、初めての行事もあり、疲れることが多かった1学期だったと思います。夏休みは疲れた心を癒すために…**リフレッシュ**できたらいいですね。ゆっくりのんびりする時間を大切にしてもらいたいです。

そして、2学期はじめには、全員が元気で、いい笑顔で会えることを願っています。それでは充実した夏休みになるために安全面に気を付け、健康面では、熱中症や夏かせなどを予防していきましょう。

