

ほけんだより 8月

令和3年7月20日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

いよいよ明日から夏休み。少し早いですが、ほけんだより8月号をお届けします。保健室では、校庭の木からセミの鳴き声が聞こえるようになりました。もうすっかり夏も本番ですね。体調管理に気をつけて、暑さに負けずいろいろなことに挑戦してみてください。新学期を元気に迎えるためにも、規則正しい生活は続けてくださいね。夏休みの長さはみんな同じです。勉強や部活動、習い事、リフレッシュ、趣味…この1ヶ月をどう充実させるかはあなた次第です！

暑さに負けない！

夏休みを元気に過ごす 9か条

- な** んどもこまめに水分補給
- つ** めたい食べものや飲みものに偏らず
- バ** ランスよく食べよう
- テ** レビやゲームは時間を決めて
- に** っちゅうは、適度な運動も忘れずに
- ち** ょうしょくは毎日必ず食べよう
- ゆ** っくり、ぬる目のお風呂に浸かって、疲れをとろう
- う** わぎを1枚持ち歩き、エアコンの効きすぎに対応しよう
- い** つも早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう



8月の保健目標

規則正しい生活をしよう

しっかり刻もう「朝の生活リズム」

長期休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなるため注意が必要です。慣れてしまうと、新学期もいいスタートができなくなってしまいます。まずは、規則正しい生活を、朝のルーティーンから作り出してみましょう。

- ①決まった時間に起床
- ②きちんと朝食を食べる
- ③決まった時間にトイレ



学校に行くときと同じ
時間がオススメ！



1日の生活の基本です！
朝食を食べる習慣を



うんちが出なくても
トイレに座る習慣を

「香り」のヒミツ

ポップコーンの香りで昔遊んだ遊園地を思い出したり、ある香水の香りで誰かを思い出したり…。香りには、その香りに結びつく眠った記憶を呼び起こす「プルースト効果」があります。「あれ、なんか好き」と感じる香りには、もしかしたら、今は忘れていただけの素敵な思い出が眠っているのかもしれない。



夏休みは治療のチャンス！

普段は部活動や塾で忙しく病院に行けない人も多いようです。まだおし歯の治療に行っていない人には、夏休み中に再度「定期健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。この機会に病院での検査・治療を済ませておきましょう。



～スマホ時代を生きるみなさんへ～

忘れないでほしいこと

1. ネットは有効的に活用しましょう

ネットには、みなさんがこれからの人生を生きていく上で、ためになる情報がたくさんあります。ただし、そこには嘘の情報や危険なサイトが存在しているのも事実です。「正しく怖がり、賢く使う」というのを心に刻んで、有効的に活用してほしいと思います。

2. SNSの利用は慎重に

SNSは世界と繋がっています。「デジタルタトゥー」といって、投稿や書き込みは二度と消すことができないため、人生を台なしにすることもあります。

過去の投稿のせいで、自分の希望する進学や就職などができなくなってしまった人も実際にたくさんいます。



3. ネットには悪い人もいます

最近では、オンラインゲームなどで他人と知り合うことも少なくありません。こうしたネットの中には、悪い人もいます。



特に、SNSの危険をしっかりと理解していない小中学生は、悪い大人に狙われやすくなっています。自分や他人の個人情報を載せたり、個人や場所が特定されたりするような投稿は、犯罪に巻き込まれる危険性が一気に高くなります。載せないようにしましょう。

4. アウトメディアに挑戦してみよう

みなさんの中には「気づいたら手元にスマホがある…」なんて人もいないのでしょうか。時には、こうしたスマホやゲームなどに費やしている時間を使って、いつもと違う新しいことをやってみる、アウトメディアに挑戦してみましょう。読書をするもよし、勉強に打ち込むもよし、家族とおしゃべりするもよし！何かワクワクするような発見があるかもしれません。



おぼれたときのキーワード

UITEMATE



「UITEMATE」というキーワードを知っていますか？これは、「浮いて待て」という日本語からきた合言葉です。今では、タイ、フィリピン、マレーシアなど、世界でも国際的な合言葉として使われ始めているそうです。



もしもおぼれてしまったら…あなたならどう行動しますか？大声で助けを求めますか？泳ぎますか？おぼれるとき、人は一瞬で水面下に沈んでしまうそうです。この一瞬でもできること、それが「浮いて待て」です。浮いて待ては「背浮き」の状態を言います。左のイラストのような大の字になり、鼻と口を水面から出して浮き続けます。

おぼれたとき、つい大きな声で助けを呼びたくなります。しかし、声を出すと体の中の空気が外へ出て、体が沈みやすくなってしまいます。

また、人の体は空気を含んだ肺のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身が沈みやすくなっています。そのため、無理に立とうとしても体が沈んでしまうのです。

もしもおぼれている人を見つけたら…

泳ぐのが得意でも、安易に救助しに行くのはダメです。まずは大声で周囲に助けを求めて、119番通報をします。「浮いて待て」と声をかけ続け、救助が来るまで目を離さないようにしましょう。

