

# ほけんだより

令和3年7月5日（月）

横芝光町立光中学校

保健室

※保護者の方に必ず渡しましょう

## 7月の保健目標：夏を健康的に過ごそう

7月に入り、本格的な暑さがやってきました。この時期に注意しなければいけないのが、「熱中症」です。寝不足や疲れがたまっていると発症しやすいため、疲れを感じた時は早めに休養を取り睡眠をしっかり取りましょう。また、今の時期は水筒を持参し、こまめな水分補給を心がけましょう。のどの乾きを感じてからでは遅いです。自分の身を自分で守れるようにしましょう。

## 再度確認させてくださいm(\_ \_)m！！

朝から体調が悪かったのに、無理して学校へ来ている生徒が多くなってきています。朝の時点で発熱や頭痛、腹痛等の症状がある場合は、登校せずゆっくりお家で休んで下さい。この場合、休んでも出席停止扱いとなり欠席になりません。また、本人は元気で家族が体調悪い場合も登校は控えるようにしましょう。

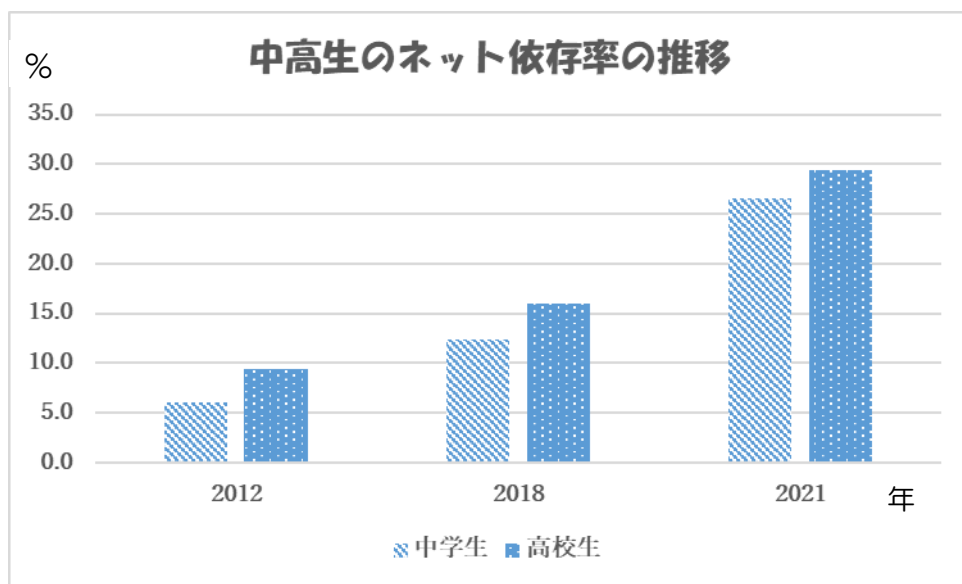


現在、校内で発熱がなくてもかぜ症状や頭痛の症状が出た場合は下校となります（記録上は早退にはならず、出席扱いとなります）。偏頭痛の場合は、学校へ薬を持って来て大丈夫ですので、ご持参ください。また、友達から薬をもらうのはやめましょう。自分にあった薬を飲まないで体調が悪くなったりします！



## ネット依存になっていませんか？

外出自粛が推奨され続けているため、お家で過ごす時間がとても増えたと思います。それに伴い、ネットを使用する時間がとても増えている状況です。睡眠時間が短くなる、視力が低下するなど健康被害につながってきます。1日に使用する時間を決めて、正しく使いましょう。



遅くまでネットを見ていると、眠れなくなります！

睡眠不足で体調が悪くなっていますか？



※「健」2021年4月号より。2012～2018年は「厚生労働省調査班の全国調査」

2021年は「大阪府青少年課府スマホサミットのためのアンケート調査」

# 今、大切なこと

光中学校ではコロナに関する差別や偏見をなくそうと指導をしているため、みなさんは正しい行動や言動ができると思いますが、もう一度ここで考えてほしいと思います。

## 自分の立場になって考えてみよう！



現在も感染拡大している状況となっており、いくら感染症対策をしても感染してしまうことがあります。  
いつ誰が感染してもおかしくないですね。

Q 体調が悪くて休んだ人や感染したかも知らない人、家族が感染した人にはどんな接し方がいいんだろう？



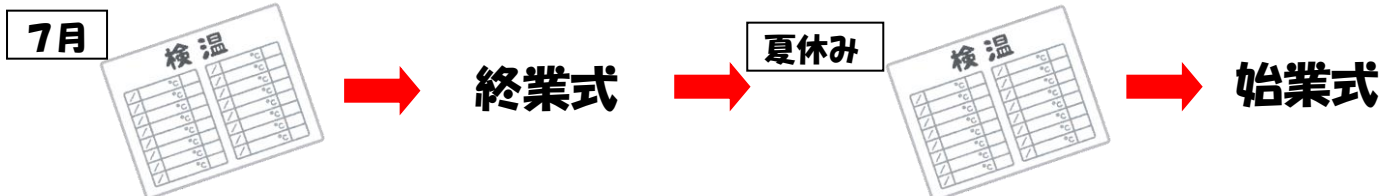
普段通りの接し方をお願いします。騒ぎ立てたり、悪者扱いは絶対にしないでください。  
悪者は見えないウイルスです！！  
みんな大切な仲間です。



相手に対して一方的に体や心を攻撃し、相手が深刻な苦痛を感じる攻撃を「いじめ」といいます。自分で意識をせずについ言ってしまった一言が、相手にとってはすごく傷つく言葉になっているかもしれません。「いじめ」で傷ついた心は一生消えません。相手に伝える前に一度よく考えましょう。また、もし「いじめ」を見た時やされてしまった時は1人で抱え込まず、信頼できる大人に話をしましょう。

## 健康観察カードについて

7月の健康観察カードは20日の終業式で回収します。21日からは、夏休み用のカードの裏面に記入をお願いします。表面は始業式の9月1日までありますので、そこまで記入をして始業式に学校へ持ってきてください。お手数ですが、よろしくお願いいたします。



## カウンセリングについて

誰でも利用することができますので、学校や家庭のことで悩みや困ったことがあれば、遠慮なく相談してください。  
カウンセリングの予約は、保健室からでも可能です。

◎スクールカウンセラー あかり 春美 先生 はるみ 金曜日 10:30~16:30  
(7月は6日、9日、16日)

