

7月 保健だより

令和2年7月1日
我孫子市立白山中学校
保健室

学校が再開し、全員そろっての授業や給食など、日常生活が戻ってきました。とはいえ、新しいクラス、新しい生活スタイルでの学校生活に慣れていない人も多いと思います。また、梅雨時のジメジメとした暑さも加わり、体調をくずしがちです。今年はマスクの着用もあり、熱中症対策プラス新型コロナウイルス感染症対策で、いつもと違う夏になります。体調管理をしっかりと行い、暑い夏を乗り越えましょう。

「マスク熱中症」に注意！！

暑い中でのマスク着用で・・・



今年はマスクの着用に加えて、外出を自粛していたことから、運動などで汗をかく機会が少なく、暑さに体が慣れていません。例年以上に熱中症に注意が必要です。

熱中症の初期症状

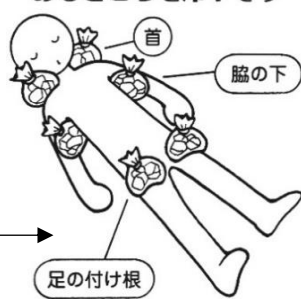
- ・気分が悪い
- ・頭痛
- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・だるい
- ・筋肉痛
- ・手足がしびれる
- ・マスク着用中の息苦しさ

応急手当て

- ・周囲から離れたところでマスクを外す
- ・涼しい場所で休養する
- ・塩分を含んだ飲み物を補給する（スポーツドリンクなど）
- ・体を冷やす

★体調が良ならない場合は病院へ

太い血管があるところを冷やそう



熱中症、今日の危険度チェック！

- 睡眠不足だ
- 朝食を食べていない
- かぜ気味だ
- 水分をあまりとっていない
- 久しぶりに運動する

★当てはまる日は特に注意！！

毎日忘れずに

- ・水筒
- ・タオル
- ・予備のマスク
- ・着替え



予防のポイント

- ◆喉がかわいていなくても、こまめに水分補給をする
- ◆睡眠と栄養をしっかりとる
- ◆体から熱が逃げやすい涼しい服装をする
- ◆体調が悪い時は、無理して運動しない



おもしろほけん教室

【今回のテーマ】

友達って、何？



友達との関係で、考えたり悩んだりしたことがある人は多いと思います。長い休校のあと、新しいクラスで友達ができるかなあと不安になっている人はいますか？ 今回は、よく聞く悩みの中からいくつかを取り上げます。

Q. 仲の良かった友達が最近冷たい。どうして？

小学校からの友達が最近冷たくて、他の人という方が楽しそう。ずっと仲良くしてたのに、どうして？



- A. 友達との距離というのは不思議なもので、近づいたり離れたりするものです。その友達はあなたを嫌いになったのではなく、ただ新しく出会った友達に新鮮さを感じているのかもしれない。あなたも新しい友達を作る機会と考えてみては？

Q. 友達はたくさんいる方がいいの？

人と話すのが苦手で、なかなか友達が増えない・・・初対面の人とでもすぐ仲良くなれる人がうらやましい。



- A. しっかりと人を見極めるのが、あなたの持ち味です。その持ち味を大切にしてください。数は少なくとも、じっくり付き合える友達に、きっと出会えると思います。

Q. 本当に仲の良い友達できません

友達はたくさんいるけど、本当の気持ちをかくさずに言える友達って、いる・・・かなあ？



- A. 本当に心から全てを許せる人には、一生のうちに数人出会えばいいほうです。だから、今そういう友達がいないことをあせる必要は全くありません。そういう人を見つけるために、日々アンテナをはって、「この人面白そう！」と直感的に思った人に、まずは声をかけてみましょう。自分の感性を信じて行動することが、かけがえのない友達と出会うきっかけにつながります。

参考：「中学生の悩みごと」実務教育出版



友達との関係について考えたり、悩んだりすることは、友達との関係を深め、より良い人間関係を作ることにつながります。これらの内容は今すぐ実行できなくても、心のどこかにとめておいてください。きっといつか、役に立つ日が来るはずですよ。たくさん悩んで考えて、よい友達関係を築いてください。

