

ほけんだより 6月号

令和6年6月26日
江東区立大島中学校
校長 菊地 康一
養護教諭 新井 遥

梅雨がきたと思っていたら、あっという間に暑くなってきましたね。

4月から始まってすぐの運動会、5月は3年生の修学旅行、6月は2年生の移動教室、1年生にとって初めての定期テストもありましたね。みなさん4月から怒濤の日々だったと思います。疲れも出てきているところに暑さも相まって体調を崩す生徒も増えてきています。夏休みを元気に迎えるためにも自分の心身の体調を意識し、気にかけてほしいなと思います。

今後の保健行事

7月3日(木) 歯科講話(1年生)

7月7日(月)~7月10日(木) 色覚検査(希望者)

※1年生は申込用紙を配布しました。2・3年生の希望者は担任または養護教諭までお知らせください。
(検査結果は変わりませんので、中学校に入ってから一度も検査したことのない生徒に限ります。)



定期健康診断が続いています。学校での健康診断は、「診断」ではなく、症状のない段階での病気や異常を発見するための、「スクリーニング検査」です。必ずしも、病気や異常を確定するものではありませんが、お子さんの健康保持のためにも、「治療勧告書」が届いたら、専門医の検査を受け、受診後は「治療報告書」を学校へご提出ください。

【 知っておこう! 夏に流行する感染症 】

冬期ほどではありませんが、夏も感染症が流行することがあります。

夏に流行する代表的な感染症は、突然高熱になる「ヘルパンギーナ」や手足に水疱ができる「手足口病」、目の充血が起こる「プール熱」「流行性角結膜炎」などがあります。過度に心配することはありませんが、感染症の疑いがある際には病院を受診し自宅で静養してください。

症状が治まり出席停止期間を終えた後は、学校にご連絡の上、登校するようにしてください。ご協力をお願いいたします。

夏に気をつけたい感染症



【 プール学習を安全に楽しむために 】

4つの「ない」でプールでの事故を「ゼロ」に

- 1 **走らない** プールサイドは濡れて滑りやすく、大ケガの原因になります。
- 2 **飛び込まない** 大きな事故の原因になります。後遺症が残ったり、命を失うことも。
- 3 **ふざけない** ふざけてプールに落ちたり、足を滑らせて転倒するなど思わぬ事故に。
- 4 **無理をしない** 体調が悪いときにプールに入るのは危険です。先生に言しましょう。



【 こころのほけんしつ*カフェ* 】



みなさん悩みごとはありますか?今日は悩みごとの中でも、みなさんがきっと一度は悩んだことがあるのではないかと思います。人間関係について話をしていきます。

わたしは子どもの頃から人間関係でとてもよく悩んでいたなあと思います。「相手を傷つけてしまった」とか「わたし嫌われてるのかな」とか「ばかにされた」と感じたり、「あの人が怒ってるのかな?」と気になったり...みなさんはどうでしょうか。人間関係で悩んだとき、心が軽くなる方法を知っておくと、今より少し楽になる人がいるんじゃないかな、と思うので紹介していきます。

人間関係を楽にする方法その①

1) 『嫌だ、と感じた感情(気持ち)に気づいてあげる』ことです。まずはこれをやってみてほしいなと思います。人は嫌だった出来事をつい頭の中でくりかえし考えてしまいます。すると怒りや悲しみで苦しくなったり、忘れようとしてもまた考えてしまって、相手にずっとモヤモヤするということが起きてきます。相手に嫌だったと伝えられたらいいのですが、それが中々できなくて悩んでいる人も多いんじゃないかなと思います。

まずは自分が相手に言われて、されて『嫌だな』って思ったことに自分で気づいてあげてください。『相手は軽いノリだったとしても、うざいって言われて嫌だった』とか『バカにされてむかついた』とか。自分がどう思ったのか、何に傷ついたのかに注目して気づいてあげてほしいんです。『そっか、自分はそれが嫌だったんだな』『そうだったんだね』と客観的に気づいてあげるだけでも、楽になることがあります。

2) ならないときは、気持ちを外に出すのもオススメです。例えばクッションを叩きながら嫌だった気持ちを吐き出してみたり、ノートに書き殴ってみたり、泣くのも◎。自分の気持ちをなかつたことにしないで、どんなに小さいなことでも、どんなにいやな黒い気持ちでも気づいてあげること、出してあげることができると、気持ちが軽くなります。誰かに自分の気持ちをわかってもらおうと安心しますよね。それを自分でも自分にしてあげてほしいんです。もちろん誰かに聞いてもらうことも大切ですよ(^-^)