



ほけんだより 7月号

令和7年7月17日
江東区立大島中学校
校長 菊地 康一
養護教諭 新井 遥

今年はとても梅雨らしい梅雨でしたね。ここ数日はとても暑くなってきました。

明日から夏休み！！家族や友達とお出かけする人、お家で自分の好きなことをして過ごす人、部活動や受験勉強に励む人・・・いろんな過ごし方があると思います。夏休みが終わったときにどんな自分になっていたいですか？自分の中で想像できることは必ず実現できる、わたしはそう感じています(^^)誰かと比べるのではなく、今の自分から夏休み後どんな自分になっていたいかをイメージしてみるのも楽しいかもしれません。

【 保護者の方へ 】

□診断報告書の提出について（9/1締切）

健康診断の結果から、医療機関での受診・検査が必要とされたお子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろんのこと、日々の生活を充実させるためにも夏休み中、お早めに受診をお願いします。

※学校での健康診断は病気・異常の有無をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には問題ないと診断される場合もあります。

□定期健康診断の記録について

定期健康診断の記録をお子様にお渡ししています。ご確認の上、ご不明点等ございましたらお問い合わせください。
また、こちらは各ご家庭で保管をお願いいたします。
（学校への提出は必要ありません）



□災害報告書の書類提出について

登下校を含む学校管理下におけるけがをされた方で、災害報告書を申請される場合にはお早めの書類提出をお願いいたします。

辞退される場合には書類をお戻しく下さい。また、新たに書類が必要な方は担任または養護教諭までお問い合わせください。



【 ちょっとよりみち ～こころ♡のほっとスペース～ 】

今回は自分が自分の気持ちに気づくだけで、人は楽になるという話をしたいと思います。みなさんはうれしかったときや悲しかったとき、誰かに聞いてほしいなと思うことはありませんか？誰かに話を聞いてもらえたり、共感してもらえると安心できたという経験がある人もいないのでしょうか。それも本当に大切なことです。

一方で、聞いてもらえた時は安心できたけど、また夜になるともやもやしてしまったり、こんなこと誰にも話せない…と悩んでしまったり、聞いてはもらえたけどあんまりわかってもらえなかった、そもそも誰に話したらいいかわからない…そんな経験がある人もいます。

そんな時、一度試してみてほしいことがあります。
それは『自分が自分の気持ちに気づく、聴いてあげる』ということです。人に聴いてもらうということが大切なものと同じくらい、自分が自分の気持ちをわかってあげることが実はすごく安心と力になるんです。

やり方はいろいろありますが、今日はその一つを紹介します。何か嫌なことがあったときに（うれしいときでももちろんOK☆）、自分で自分に『どうしたの？』『どう感じたの？』と質問してあげてみてください。最初は違和感を感じる人もいるかもしれません。それはとても自然なことです。なぜなら、わたしたちは普段、自分に声をかけることをしていないから、ただそれだけなんです。（しているという人もいます）

最初は自分に問いかけてもよくわからないで終わることもあると思います。繰り返してみると、『ああ自分はこれが嫌だったんだ』『自分は腹が立っていたんだ』『悲しかったんだ、悔しかったんだ』と気づけるようになってきます。自分が自分の気持ちに気づいてわかってあげると、自分の心が安心して楽になることがあるんです。（すごく楽になる場合もありますよ！😊）

良かったら試してみてください(^^) /



【 熱中症 を予防&対応できるようになろう！ 】

熱中症になるとどんな症状が出る？

- ☐めまいや顔のほてり、立ちくらみ
- ☐手足の筋肉がピクピクする、筋肉の硬直、足がつる、手足のしびれ
- ☐頭痛や体のだるさ
- ☐汗のかき方がおかしい（大量の発汗、または全く汗をかかない）、
- ☐吐き気、嘔吐、水分補給ができない
- ☐体温が高い、皮膚の異常（皮膚が赤く乾いている）
- ☐まっすぐ歩けない、動かない
- ☐会話不能、呼びかけに反応しない



なったときはどう対応したらいい？

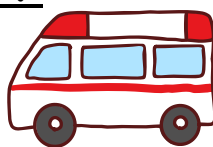
- ☐すぐに医療機関へ相談、または救急搬送
 - ☐涼しいところへ移動する
 - ☐衣服をゆるめ（脱がし）、体を冷やして体温をさげる
エアコンのきいた部屋など涼しい場所で、太い血管のある首やわきの下、太ももの付け根を氷で冷やすのも良い
 - ☐塩分や水分を補給する（意識がない状態の時は、飲ませない）
- ※顔色が青い、意識がない、呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない、けいれんしている、嘔吐が有り、水分を補給できない、体が熱い などの時は緊急です。すぐに救急車を！

※迷ったら救急車（119）を呼んで下さい。

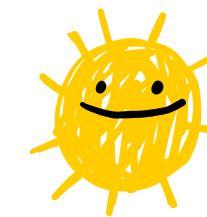
もしくは、＃7119に電話をして相談してください。

東京都消防庁救急相談センターに繋がります。

ここには医師や看護師、救急隊経験者等の職員が24時間年中無休で緊急性の判断や受診に関するアドバイスをしてくれます。



熱中症になりやすいのはどんな時？



- ☐梅雨の晴れ間や、梅雨明けの急に暑くなったとき（まさに今！！）
この時期は身体がまだ暑さに慣れておらず、また湿度が高いと上手に汗をかくことができず、身体の外に熱を出せないので体温をうまく調節できません。
- ☐気温や湿度が高い日、急に暑くなった日、風が弱い日、日差しが強い日、熱帯夜の翌日、照り返しが強い場所等
熱中症発生状況は多くの場合、気温は21～38℃の広い範囲に分布しており、湿度が高ければ気温がそれほど高くなくても発生します。
- ☐感染症対策としてマスクの着用が推奨されていたこともあり、引き続きマスクをしている人もいます。マスクを着用すると体温上昇が起きたり、熱がこもったりします。
また、心拍数や呼吸数が上昇して体に負担がかかり、危険度が上がるとされています。
さらにはマスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなるなど、マスクなしで過ごすよりも熱中症になるリスクは高まると考えられています。

熱中症を防ごう！

- ☐こまめに水分を補給しよう（のどが渇く前かがポイント）
- ☐必要に応じて塩分も補給しよう（タブレットなど）
→水分とセットでとることが大切
- ☐帽子や日傘などを使い、直射日光を避けよう
- ☐エアコンや扇風機を活用し、室温を適切に保とう（冷えすぎ注意）
- ☐風通しの良い、汗をかいても乾きやすい服装を選ぼう
- ☐暑い時間帯の激しい運動や、長時間の外での活動は避けよう
- ☐十分な睡眠や食事をとって体調を整えよう

