



ほけんだより 8月号



令和8年8月24日
江東区立大島中学校
校長 菊地 康一
養護教諭 新井 遥

みなさん、元気になっていますか。

暑い日もありますが、今年の夏は例年より涼しく過ごしやすい日もあったように感じます。

今年はいつもとより長い夏休みでしたが、気づけばあっという間と感じている人も多いかもしれません。ところでみなさんはどんな時に『夏』を感じましたか？わたしはセミのにぎやかな鳴き声を聞くと『夏だなあ』と感じます。子どもの頃の夏休みを思い出します。

夏休み明けに友達と会えることを楽しみにしている人、宿題が終わっていない人と焦っている人、もしかしたら来週からの学校に不安な気持ちがある人もいるかもしれません。焦らず自分のペースで徐々にまた慣れていきましょう。困ったら保健室やスクールカウンセラーさんもたよってみてくださいね。

【 保護者の方へ 】



□診断報告書の提出について（9/1締切）

7月のほけんだよりでもお知らせしていますが、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、「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に受診をお願いします。また、9月1日に書類のご提出をお願いいたします。

※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。

□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。**夏休み中の部活動のけがも同様です。**

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。



【 2年生 脊柱側弯検診のお知らせ 】

夏休み明け初日の9月1日(火)は2学年対象の脊柱側弯検診があります。※他学年にも数名対象の生徒がおります。

直前にも再度お知らせしますが、当日は必ず体育着登校をお願いします。検査時の服装は半そで体育着+長袖ジャージ、下は短パンとなっています。また、髪の毛が肩や首にかかる場合には高い位置で一つに結ぶ(または結べるように髪ゴム持参)ようにお願いします。



【 ちょっとよりみち ～こころ♡のほっとスペース～ 】

夏休みが終わるころ、『学校に行くのちょっと嫌だな』『友達とちゃんと話せるかな』『勉強についていけるかな』となんとなく不安な気持ちになることはありませんか？

そんな気持ちになるのは決しておかしくありません。いつもよりゆっくり過ごせた夏休みから学校生活へ戻るのは心や体にとっても少なからず「変化」があります。すぐに「いつもの自分」に戻れなくても大丈夫。朝起きる、顔を洗う、歯をみがく、学校に行く…その日自分にできることを一つずつやってみましょう。

そしてもう一つ大切にしてほしいことがあります。不安になることや弱さがあることは悪いことではありません。大切なのは不安な自分に気づくこと、その気持ちを責めずに『今は不安なんだな』と自分で受けとめてあげること、そして一人で抱えずに助けを求めることです。強さとは、『一人で抱えること』ではありません。自分の弱さを認め、受け入れること。そして困った時やしんどい時はだれかに『助けて』と言えることだとわたしは感じています。“弱さを人に見せる”ことは勇気のいることです。少し怖かったり、恥ずかしかったり、情けなく感じることもあるかもしれませんが、でもそんな気持ちを持たない人はいないのではないのでしょうか。だからこそ、誰かが『弱さ』を見せてくれた時、わたしたちは『自分だけじゃないんだ』と少し安心できるのかもしれないですね。

夏休み明け、もし不安な気持ちになったらまずは一つずつできることを。そして一人で抱え込まず、誰かに『助けて』と伝えてみましょう。みなさんは『強さ』ってどんなことだと思いますか？

【 ～学校生活を送る上での熱中症対策～ 】



夏休み中は雨も多く、涼しい時期もありましたが、まだまだ暑さは続きます。これくらい大丈夫、と思っている間に熱中症の症状が進んでしまうこともあります。夏休み明けも熱中症には十分注意しましょう。

①エアコン

教室(部屋)の気温を28℃に保つようします。(エアコンを28℃設定の意味ではない)

→換気による教室内の気温が上がることも考えられるので適宜チェックしていきます。

②水分補給

水分はのどが渴いたと感じる前にこまめに補給することが大切です。意識してこまめに水分をとりましょう。また水筒も持参するようにしましょう。

③衣服

衣服での体温調節を心掛けましょう。肌着は吸水性や速乾性に優れたものを選びましょう。また、学校生活中もどうしても苦しい時やめまいがする等の時は一時的に外して呼吸を整え、水分を取るなどしましょう。

※マスクも外せる人は外しましょう。マスクの常時着用はマスク内の温度や湿度が上昇するだけでなく、酸素濃度の低下も起こります。頭痛や気持ち悪くなるなど体調面にも影響があります。

④健康管理

規則正しい生活を心掛けましょう。また夜更かしもせず、朝も早く起きるなど体調を整えましょう。体調の悪い時は無理をせず教員に申し出て休養するようにしましょう。無理のない範囲で少しずつ運動も取り入れ、体力向上に努めましょう。



【 見逃さないで 夏休み明けの『こころのピンチ』 】

夏休み明けは、久しぶりの登校にわくわくする一方で、宿題が終わっていなかったり、人間関係への不安だったり、休みが長かった分登校することに大きなストレスを感じる人もいます。

「こころのピンチ」のサインが出ていないか、チェックしてみましょう。チェックが多いな…と感じた人も、そうではない人も、ぜひセルフケアを取り入れてみてくださいね！

☐ 朝なかなか起きられない、寝付きが悪い、またはたっぷり寝たつもりでも疲れがとれない

☐ 人との会話が頭に入ってこない、人付き合いが面倒に感じる

☐ 頭痛や腹痛など、原因不明の痛みが続く

☐ 部屋が片付いていない、身だしなみに気が回らない

☐ 学校に行くのがめんどろに感じる、やる気が起きない

☐ ものごとをなかなか決められない

☐ イライラ、不安、緊張や焦りを感じる事が多くなった

☐ 異常に食欲が出る、または食欲がなくなる時が多々ある

☐ 何をしても楽しくないと感じる



♥セルフケア♥

ノートに書き出す、ごほうびタイムを作る(自分が喜ぶことをする)朝日光を浴びる、運動する(走るのもおすすめ)、ゆっくりお風呂に入る、感情を感じてみる(ネガティブ感情もOK)、自然のある所へ行く

★個人的におすすめなのは…

①原っぱなど自然を感じるところでのんびり過ごす

②ノートに書きだす

③自分の気持ちをお風呂場など人のいないところで言うてみるです。②③をしてみると自分でも気づいていなかった自分の気持ちに出会えるかも…良かったら試してみてくださいね(^^) /

そしてもちろん、一人で抱え込まず、話せそうな人に話をしてみてくださいね。