

ほけんだより

2020.7.8
玖珂中学校
保健室
(NO.6)

さて、夜空を見上げて何のお願い事をしましょうか...
こんなに幸せなのに、これ以上、お願いすることってあるのかなあ~
やっぱり、今年もお願いをするのはやめておこうと思ってしまった
幸せ者です。幸せは、人と比べるものではなく、自分が幸せだと思
うから幸せなんですよ。

生き方を学ぶ

3年生編

7月3日(金)3校時

今、あなたに伝えたいこと
~助産師からのメッセージ~

講師：山下フイメンズクリニック

助産師 高杉敏子様

今、こうして仲間と共に学び合っていることはあたりまえじゃ
ないこと。少し、ほこりした気持ちで自分の存在価値や周り
の人たちのことに思いを馳せた時間でした。

エイズを含めた性感染症や人工妊娠中絶の現実を確か
け知識として理解したり、「愛」とは何かを考えたり、まさに、
自分達の生き方を問われているのだと感じました。

〔生徒の感想より〕

異性と向き合う
ことを改めて考えた。
責任をもった行動を
したいと思いました。

人生についての考え方は、
十人十色。そこに自分の考え
を押しつけてはいけないう
心から思った。

人を好きになる理由は
人それぞれあって、だから、
周りの人と自分が違う
ことは、恥ずかしいこと
ではないんだと分かった。

「多様性」や
「関係性」が命を重むる心
が、いかに大事かよくわかった。
お互いが幸せで、気持ちも
尊重し合うことの大切さ。
今を大事に生きることが
意義など、たくさんの
ことが学べた。

サッカー部の Aくんのケース



Aくんはサッカー部の1年生。
今日でまとめテストが終わって、
久しぶりに部活の練習だ！

30度をこえる炎天下で
がんばっていたら...

あれっ？ 立ちくらみ



それにこむら返りも

それ、
熱中症の
症状です

なにが悪かったの？



テスト勉強が続いて睡眠不足だった
Aくん。練習もしばらくお休みだっ
たので、暑さに慣れていなかったん
ですね。1年生は自分のペースがつ
かみきれなくて、無理をしがち。熱
中症になりやすいのです。

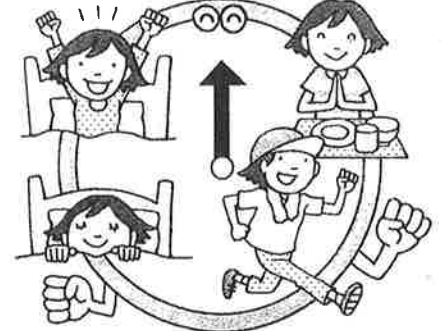
アドバイス

生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとうろ。
暑さに慣れていない時は、無理をしない。

熱中症に なりやすい のは、こんな人!!

睡眠や朝食を
もっと、もっと、気にしてね。
暑さに強い身体とは
汗をうまくかける身体の
ことです。適度な暑さの
刺激を繰り返す受ける
と汗で上手に体温を下
げられるようになります。
栄養バランスのある食事
を摂り、規則正しい生活
を続けることも大事です。
みんなで声をかけ合って
熱中症を予防しよう。

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

★7月の行事予定

耳鼻科検診

7月16日(木)

13:40~

3年生だけが受けます