

# 保健だより

5月号



岩国市立本郷小中学校  
令和2年5月22日  
保健室

過ごしやすい春の陽ざしの季節が通り過ぎ、気候は次の季節へとうつろいでいます。早い地域では（九州南部）、すでに梅雨入りをしている所もあります。山口県でも、日中の気温がグンと高くなる日もあります。《熱中症予防》も意識していきましょう！

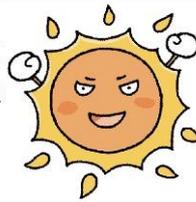


## 熱中症予防をしていこう！！！！



### 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

屋外だけでなく、屋内でも熱中症になることがあります。もう少しすると梅雨に入ります。ジメジメした環境も要注意です。自分で出来る予防方法について考えてみましょう。



熱中症予防といえば、何が思い浮かびますか？

「こまめに水分補給」「日陰で休む」など、いろいろな予防方法がありますが、まずは規則正しい生活をして体調を万全におきましょう。

今年は、新型コロナウイルス感染予防のため、常時マスクを着用しています。

**『マスクを着用する → 口と鼻のまわりの湿度が上がる → のどの渴きを感じにくい』**

そうです。授業が1時間終わるごとに、ひと口だけでも水分補給をしておくといいですね。また、体育や部活動など運動をする時はマスクをはずすことが出来るようになりました。担当の先生の指示に従いましょう。



のどがかわく前に

## 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

# スクールカウンセラー来校

今年度、お世話になるスクールカウンセラーを紹介します。

**原田 梨沙** はらだ りさ **スクールカウンセラー**です。笑顔がとっても素敵な先生です。

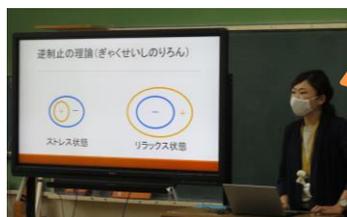


今年度も「こころの授業」を、3～9年生を対象に年間4回実施していただきます。授業以外でも、お話をしてみたいと思う人は担任の先生か中西先生に気軽に声をかけてくださいね。

日時	時間	授業の予定
5月29日(金)	12:15～16:15	
6月1日(月)	12:15～16:15	中学部「こころの授業①」
6月19日(金)	13:00～16:00	
7月6日(月)	11:30～15:30	3～6年「こころの授業②」
7月17日(金)	12:15～16:15	中学部「こころの授業②」
9月4日(金)	12:15～16:15	
9月18日(金)	12:15～16:15	
10月2日(金)	11:30～15:30	3～6年「こころの授業③」
10月26日(月)	12:15～16:15	中学部「こころの授業③」
11月16日(月)	13:00～16:00	
12月7日(月)	11:30～15:30	3～6年「こころの授業④」
12月21日(月)	13:00～16:00	
1月25日(月)	12:15～16:15	中学部「こころの授業④」
2月19日(金)	12:15～16:15	
3月5日(金)	12:15～16:15	

\* 予定が変更になることがあるかもしれません。毎月の行事予定でお知らせします。

**5月18日(月)に、3～6年生の「こころの授業①」がありました。**



嫌なことがあっても、好きなことがたくさんあるとストレスを感じにくくなるよ。

こころの宝箱には何が入っているかな？



## 保護者のみなさまへ

毎朝、登校前の体温チェックにご協力いただき、ありがとうございます。お陰様で、児童・生徒ともに元気に学校生活を送っています。引き続き、ご協力をお願いします。また、上記にも記載していますが、熱中症対策として水筒の持参をお願いします。昼休みは、中学生が小学生と一緒に元気に遊んでくれています！！

スクールカウンセラーは、児童生徒だけでなく保護者からの相談も随時受け付けています。(私もよく相談にのってもらっています！) お子様のことで気になることやカウンセラーと話してみたいなど、ご希望がありましたらいつでもご相談ください。(75-2014 担当：中西)