

# ほけん 保健だより

5月号



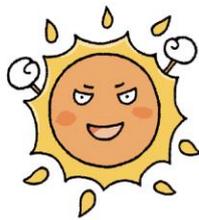
岩国市立本郷小中学校  
令和2年5月22日  
保健室

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つついています。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上がって、暑い日があります。《熱中症予防》も意識していきましょう！



## 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。

外だけでなく、部屋に中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、何が思いうかびますか？

「こまめに水をのむ」「日かげで休む」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整えておきましょう。

今年は新型コロナウイルス感染予防のため、つねにマスクを着けてしています。

『マスクを着ける → 口と鼻のまわりの湿度が上がる → のどのかわきを感じにくい』

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、体育や一輪車練習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。先生の指示にしがいましょう。

## 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水かわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



# らいこう 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ご紹介します。



**原田 梨沙**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。

日にち	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。

**5月18日(月)に、3～6年生の「こころの授業①」がありました。**

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できればと思います。休み時間は、一輪車練習や鬼ごっこなど元気に体を動かしている人が多いです！！

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をしてみたいなど、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)