

ほけんだより 7月

令和6年7月17日
本宮市立白沢中学校
No.5

夏の花といえば向日葵ですね。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンスです。毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう！

○● 歯みがきで健康な歯を ●○

6月24日 歯みがき教室(1年)



歯科衛生士2名をお招きし、むし歯及び歯周病予防のための正しい歯のみがき方について学びました。



<歯科衛生士より>

- ・歯みがき粉はフッ素入りのものを選ぶとよい。フッ素は初期のむし歯を治してくれる。
- ・口の中の汚れは、歯みがきだけだと60%しか落とせない。フロスや歯間ブラシなどのケア用品も併用して、汚れを落とすことが大切。
- ・アメリカでは、「フロスをしますか？それとも死にますか？」というキャッチコピーが話題になったことがある。歯周病菌が血管を通して全体にまわり、糖尿病や心臓疾患などの全身の疾患を引き起こす。口の中の健康は、全身の健康にもつながる。



○● 「普通」を考えよう～性の多様性～ ●○

7月3日 性教育講話(3年)

福島県男女共生センターの津田理恵先生を講師に招き、多様性、LGBTQ・SOGI、カミングアウトとアウティング、人権、ハラスメント等についてお話いただきました。生徒からは「たくさんの性があり、相手を理解することが大切だと思った」「カミングアウトをされたら、感謝と共感を忘れないようにしたい」等の感想がありました。



<津田先生より>

- ・性のあり方は十人十色で、グラデーションとも言われている。
- ・セクシュアリティ(性のあり方)は自分自身で決めるもの。他人のセクシュアリティを決めつける行為は絶対にしてはいけない。
- ・「普通」は一人ひとり違う価値観。相手の「普通」も大切に、自分の「普通」も大切に。
- ・私たちは一人ひとり、安心・安全・自由に生きる権利がある。自分の気持ちを大切にほしい。



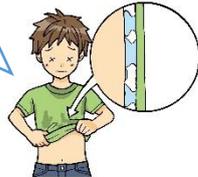
○● 熱中症に注意して過ごそう ●○

蒸し暑い日が続き、体調を崩す生徒が増えています。学校ではエアコンや扇風機を使っていますが、それでもだるさや頭痛、吐き気などの体調不良を訴えて来室する人が、ちらほら見られるようになってきました。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるように、自分でできる対策をしっかりと行っていきましょう。

熱中症対策について

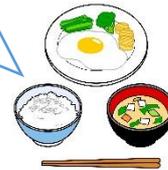
涼しい服装

風通しの良い服が良いです。汗を吸い取るため、肌着を着ましょう。



しっかり朝ごはん

朝ごはんは毎日食べましょう。特にお味噌汁がおすすめ! 食事から水分や塩分がとれます。



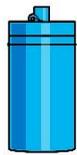
暑さに体を慣れさせる

涼しい時間に外に出て、体を動かしましょう。ラジオ体操もおすすめ!!



こまめに水分補給

水筒を必ず持ってこよう。のどがかわく前に水を飲むことが大切です。



保健室前の掲示板に、その日の気温や湿度、暑さ指数(WBGT)を元に熱中症の危険度について、お知らせしています。ぜひチェックして、熱中症の予防に役立ててくださいね。



熱中症になってしまったら



慌てず、速やかに、日陰などの涼しい場所へと移動する。



うちわやタオルなどであおぐ。

スポーツドリンクなどを飲ませる。

足は心臓より高く上げる。

わきの下、首、足の付け根を冷やす。

意識がない場合は救急車を呼びましょう!

○● 健診結果をお渡しします ●○

昨年度まで使用していた、青い厚紙の「健康の記録」は、今年度より使用しないことになりました。今年度からは、通知表と一緒に「健康カード」(A4用紙)を配付します。こちらは返却の必要はありませんので、ご家庭で確認のうえ、保管していただけたらと思います。「健康カード」には、4月~6月に行った定期健康診断の結果が載っています。なお、2、3年生は、昨年度まで使用していた「健康の記録」を返却しますので、ご家庭で保管をお願いします。

