



いよいよ夏休みが近づいてきました。終業式までの天気予報は曇りや雨が多く、湿度が高い日が続きます。気温が高くなくても、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなります。引き続き熱中症に注意して、水分、塩分補給だけでなく、汗の管理もしっかりしていきましょう。



## 健康診断の記録を配ります



健康診断の記録を配付します。4月から6月に受けた健康診断の結果が載っています。結果に不明な点がありましたら、保健室までお知らせください。

なくしやすいので、自宅で保管している通知票ファイルに通知票と一緒に入れておくことをお勧めします。

必ずお家の人と一緒に自分の健康状態を確認するようにしてください。自分の身体と向き合うことも学びの一つです。治療の必要がある人には、検診後に色紙で「結果のお知らせ」を配付しています。受診がまだの人は、時間的に余裕がある夏休みのうちに受診できるとよいでしょう。

また、「結果のお知らせ」をもらっていない人も、夏休みは自分の身体と向き合うチャンスです。自分の身体で気になることはありませんか？学校での検診はスクリーニング検査と言って、学習やこれからの発達に問題がないか、他の人に影響を与えるような感染症にかかっていないかを見分ける検査であって、詳しい病名を調べたり、原因や治療法を考えたりするものとは異なります。気になる事がある人は、時間のある夏休みに受診できるとよいでしょう。

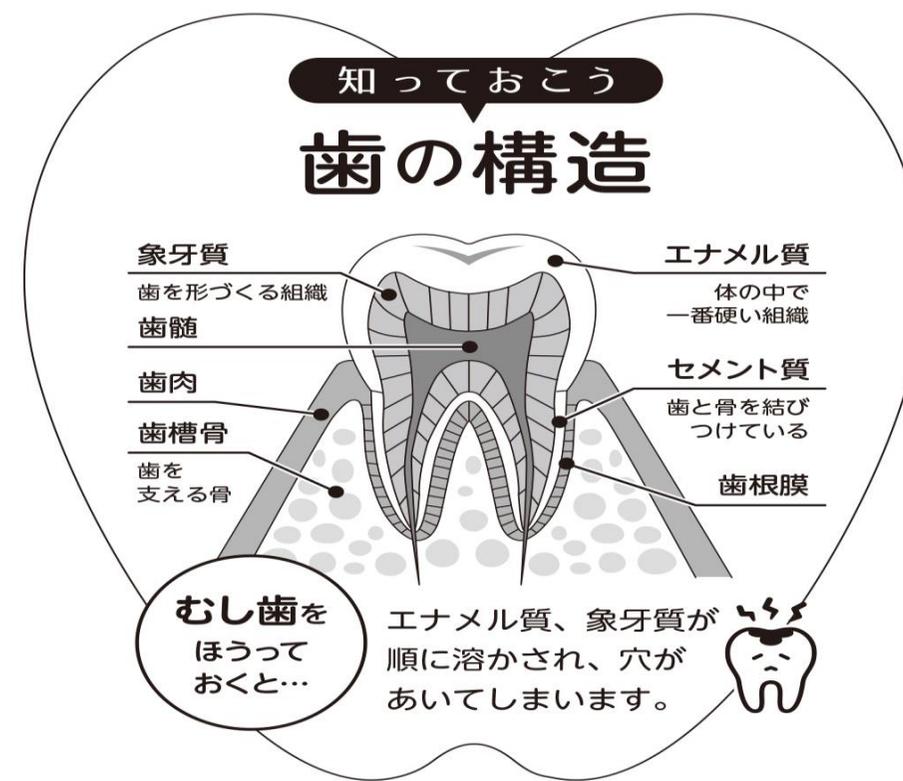


## 歯垢染め出しどうでしたか？

6月末に歯垢染め出しの宿題を出しました。やってみてどうでしたか？自分の課題に気がついた人が多くいました。気がついたこと、感想の一部を紹介します。

- ・歯と歯の間が磨ききれいでなかった。
- ・意外と前歯の裏がみがけていなかった。
- ・ちゃんとみがいたと思っていたところがみがけていなかった。
- ・奥歯がみがけていなかった。
- ・去年より赤く染まったところがすくなくてうれしかった。
- ・でこぼこしていてみがきづらいところが赤くなった。
- ・おもいのほか汚れていてびっくりした。もっとていねいにみがこうと思った。
- ・いつもの歯磨きでは完全に歯垢が落とせないことを学んだので、これか

みなさん自分の歯みがきのくせや課題について気がつくことができたと思います。「意外とみがけていなかった」という言う声が多くありました。これを機に歯みがきの仕方を見直してみましよう！



熱中症かも？

対応は『FIRST』

**F**luid (液体)



水分補給をしっかりとしよう！  
食塩とブドウ糖が水に溶けてた「経口補水液」を飲むと、損なわれた水分と電解質が素早く吸収され、脱水症状を改善してくれます！

**I**ce (氷)



身体を冷やそう！  
体表近くの太い静脈を冷やすのが効果的。首の両脇、わきの下、太ももの間を保冷剤や氷枕、なければ冷えたペットボトルで冷やしましょう！

**R**est (休憩)



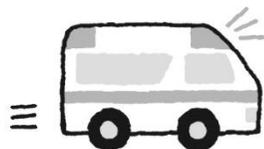
涼しい場所へ避難！  
風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難しましょう。  
衣服を脱いだり、ゆるめたりして、風通しをよくしましょう。

**S**ign (兆候)



症状の再確認！  
熱中症かも？と感じたら、15分～30分間は症状の観察を行いましょう。  
めまい、頭痛、だるさ、吐き気、水分補給、意識など、急変がないか様子を見ましょう。

**T**reatment (治療)



救急搬送・受診！  
症状が改善しなければ、病院受診をしましょう。意識障害やけいれん、自力で水分が摂れない場合は、救急車を呼びましょう。

暑～い夏休みも元気なワケは？

生活  
いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



**規** 則正しい生活は、まず早起きから！自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられます！

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



**眠** い朝もカーテンを開けて朝日を取りこめば目覚めスッキリ！太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれますよ。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう



**昼** 間に体を使うとよく眠れますよ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップします！

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



**寝** る前にふとんの中でスマホを触ってませんか？画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできませんよ。

「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？実は、大人でも上手に SOS を発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも、情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人があなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。

高柳中のホームページには、「悩み事相談リスト (PDF)」がのっています。校内だけでなく、校外の様々な機関もありますので、見てみてください。

