

# ほけんだより

柏市立田中中学校 保健室だより  
令和3年7月夏休み号 文責：養護 中原



3年生にとっては最後の柏市総合体育大会が始まりました。もう結果の出た部活動もありますが、これから大会に臨む部活動もあると思います。3年生は最後の大会、悔いの残らないよう力を出し切ってください。

さて、長い1学期が終わります。コロナ禍で制限や中止になったこともありましたが、それぞれの学年で新しいことを学び、忙しくも充実した日々を過ごしたことと思います。いやなことや、つらかったこと、悲しかったこと、友達に助けてもらったことなど、きっとあったはずです。長い休みにいろいろと考えてみてください。自分のこと、友達のこと、家族のこと……。

夏休みは心身を十分に癒して2学期に向けての充電・準備の期間にしてください。暑いからといってだらだらと過ごすのではなく、健康安全に気をつけて、有意義な毎日を送りましょう。☆夏休みの過ごし方については、夏休みのしおりを読んでください。

## “禍与福隣” きっと、大丈夫

### 【禍与福隣】

わざわい しあわせ となりどう し  
禍と福は隣同士に



あって、いつどうな

るかかわからないから予防・警戒を怠らないように——というのが本来の意味。今から2,000年以上前、荀子という中国の学者さんが残した言葉です。

この1年くらいの間、禍という漢字をたくさん見て、もうイヤだと思っている人も多いです

よね。でも「禍ばかりだったから、きっともうすぐ福が訪れる。だって、隣同士にあるものだから」と前向きに考えてみましょう。

少しずつですが、行事ができるように先生たちも工夫しています。全力で楽しめるように、夏休みの間も「早寝早起き朝ごはん」でパワーをたくわえておいてくださいね。

2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



## ～『夏休み』健康の話～

### 実験してみよう 息を止めずに、飲み込むことはできるかな？



私たちののどには空気が通る気道と、食べ物が通る食道が並んでいて、この2つはのどの奥でつながっています。でもそれだと食べた物が気道に入らないのでしょうか？

私たちが物を飲み込むときには、気道の入り口が自然にふさがれます。だから食べ物は食道に、空気は気道にスムーズに入っていきます。このしくみのために、息を止めずに物を飲み込むことは、絶対にできないのです。

8月7日は  
鼻の日

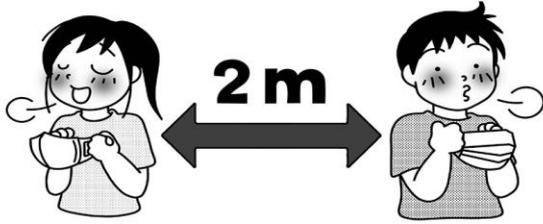
鼻は空気中の花粉やホコリ、細菌やウイルスを取り除き、ちょうどいい温度・湿度の空気を肺に届けてくれています。ただの空気の通り道ではないのですね。



# コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！

いつも以上に水分補給！



**SOCIAL DISTANCE**



のどがかわいたと感じる前に！

涼感グッズ フル活用！

無理しない！



体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

## 保護者の皆様へ 『健康診断の記録について』

★1学期に実施した健康診断の結果を記入した「健康診断の記録」が出来上がりました。今年度からは、今まで使っていた『健康の記録』という冊子が廃止され、通知票ファイルに入れて配付することになりました。確認後はファイルから出してご家庭で保管してください。治療の必要なお子様にはお知らせを渡しましたが、治療や相談の済んでいない場合には、夏休みを利用して必ず専門の医療機関へ行くようお願いいたします。治療・相談が済みましたら、報告書を提出してください。また、9月には成長曲線を配付する予定ですが、病院への受診等で夏休み中に必要な方は、保健室までご連絡ください。

※成長曲線とは：測定時の年齢における身長、体重、肥満度を記録したもので、その経年の変化により、生徒一人一人の成長特性をみることができるものです。

