

# ほけんだよし



いちき串木野市立羽島中学校

## 2学期の準備をしよう！

楽しい夏休みも、あと10日になりました。宿題は済んでいますか。夏休みにやってみたくて思ったことは出来ましたか。やり残したことはありませんか。人生を豊かに生きるためには、無駄だと思ふことをしてみたり、思いっきり何かを試してみたり、様々な体験を通して、学ぶことが人生を豊かにしてくれます。冒頭に「あと10日」と書きましたが、「まだ10日もある」とも言えます。夏休みに試してみたいことや宿題は、ぜひ、実行して、悔いの無い夏休みにしてください。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



## 暑さに慣れておきましょう

みなさんは、暑いときに、木陰で心地よい風が吹いてくるのを感じて、涼しいと感じたことはありませんか。でも、実は、日なたと日陰の気温には、ほとんど差はありません。

では、日なたと日陰ではどこに違いがあるのでしょうか。

答えは、「地面の温度」です。真夏の日なたでは、気温が30℃でも、地面の温度は50℃になることがあります。日なたでは、地面からの熱を受け取るため暑く感じます。このときに受け取る熱量は、なんと「6畳程度の部屋で10台の電気ストーブを使っている」ときの熱量に相当するそうです。

反対に日陰では地面の温度は、気温と同じくらいなので、涼しく感じるようです。

さて、そんな暑い中、2学期が始まってすぐに、運動会の練習が始まります。自分の体調に合わせて、汗をかくくらいの運動や活動、ストレッチなどをして、暑さに身体を慣らしておきましょう。

# 熱中症対策

大切!!



着帽や水分補給は  
もちろんですが、  
他にも対策がありますよ。

## 朝食を食べる

汁物を摂ろう！  
塩分も水分も摂ること  
が出来ます。

## 睡眠時間の確保

早く寝よう！  
何時に寝るか決めて、  
質の良い睡眠をとろう。

## 体調が悪いときは 無理をしない

自分の体調は自分にし  
か分かりません。

## 尿から分かることもある

熱中症がみかどうか、尿で分かるのを知っていますか。尿は身体からのお便りです。適度に水分を摂っているときの尿は、淡い黄色になります。「色が濃い」と感じたときは、水分が足りないときです。積極的に水分を補給してください。

他にも、尿が濁っているときや、茶色っぽい色、赤い色、泡がなかなか消えない・・・など、いつもと違うと感じたときは、身体からの異常を示すサインかも知れません。大人の人に相談してください。

## 保健室からのつぶやき



心と身体はつながっています。体調が悪いと心も元気がなくなります。反対に、心が元気でなくなると身体にも影響が出てくる場合があります。心の元気がなくなったら、誰かにそっと相談してみませんか。

## こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て  
くださいわ。

