

ほけんだより 夏休み号

銚田市立大洋中学校
保健室
令和5年7月20日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

いよいよ夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごすことができるかは、みなさん次第です。生活リズムを崩さないようにしっかり計画を立てて、1日1日を大切に過ごしましょう。目標を立てて、何か新しいことに挑戦してみるのもいいですね。みなさんにとって素敵な夏休みになりますように！



スマホ・ネットの使い方は大丈夫？

スマホを使う時間が増える夏休み。ネットは便利で楽しく、世界中から情報が集まるため、ためになる知識もたくさんあります。しかし、気軽な気持ちで書き込むとトラブルがおこったり、大変な事件に発展したりする可能性もあります。ネット上に書き込んだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを意識し、自分の発言には責任をもつようにしましょう。また、家族と使い方や使う時間などについてルールを決め、生活リズムの乱れやメディア依存を予防しましょう。

なりすまし の被害に遭わないために

こんな事件が起っています



SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、チャットをしてるとすごく楽しい！ある日、「チケットが取れたから、一緒にライブに行かない？」とお誘いが。もちろん返事は「行く！」。…当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が。むりやり車に乗せられそうになって、慌てて逃げ出した。

SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる“なりすまし”。趣味が合う＝信用できる人ではありません。「会わない」「会う場合も大人と一緒に」など、自分を守る行動を取りましょう。



* ネットトラブルを防ぐために *



個人情報を明かさない

写真・動画を無断でアップしない



ネットで知り合った人と会わない



悪口を書き込まない

夏バテになりやすい生活？していませんか？

明日も休みだし、まだ寝なくていいよね

キンキンに冷えた部屋、最高～！

夏は冷たい物が食べやすいよね♪

今日も家でゴロゴロしてよ～っと

こんな症状があれば夏バテのサイン

- 体がだるい
- 頭痛・めまい
- 食欲がない

夏バテ 予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体を作りましょう。

睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

～オンライン相談窓口について

全生徒を対象にオンライン相談を行っています。もし悩んでいることや心配なことがあれば、夏休み中もぜひ活用してください。

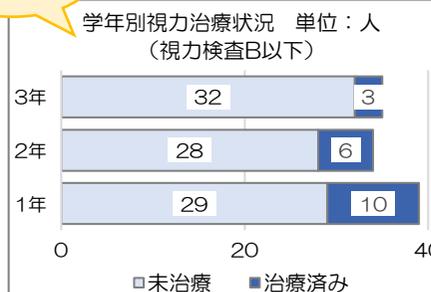
【確認事項】

- ・ロイロノートからオンライン相談窓口の URL を開きます。
- ・学校生活での不安や悩みを相談したい先生に相談することができます。
- ・相談受付はいつでもできますが、実際に相談を行うのは先生方が学校にいる時間となります。休日や夜間に対応はできません。

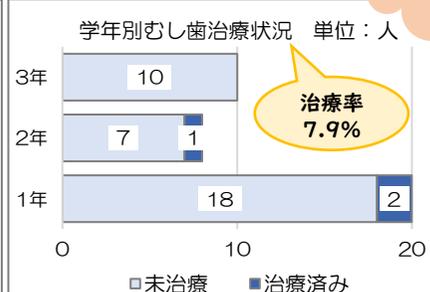


* 夏休みは治療のチャンスです *

治療率 17.6%



治療率 7.9%



1学期に実施した健康診断の結果を配付しました。結果を必ず確認し、治療や検査が必要だった人は、夏休み中に治療を受けましょう。

今後の健康管理に活用させていただきますので、受診後「受診結果報告書」を担任へ提出くださるようお願いいたします。定期的に診察や治療を受けている場合も近況をお知らせください。ご協力よろしくお願いします。



お酒・タバコ・ドラッグ

裏面は、生きる教育講演会についてです。ぜひご覧ください。

いのち 自分を大切に生きてするために ～君は愛されるため生まれた～

6月7日（水）に龍ヶ崎済生会病院 産婦人科医 陳央仁先生をお招きし、3年生と保護者（希望者）を対象に「生きる教育講演会（思春期親子講演会）」を開催しました。陳先生の「君は愛されるために生まれた」というメッセージから、生徒たちは改めて命の大切さや家族への感謝の気持ち、自分を大切にしていこうという気持ちが深まったようです。



講演の内容

- 自己紹介～医師を目指すきっかけや道のり～
- 「14歳の母」から妊娠・出産を考える
- 生命誕生の奇跡～胎児の成長～
- 性感染症を知る



～生徒からの感想(一部抜粋)～

今までは自分のことがあまり好きではなかったけど、自分を好きになることはこれから生きていくうえでとても大切なことだと気づき、これから自分のことを大切にしていきたいと思った。

自分が生まれて生きることができているのは本当に奇跡で、とても誇りに思えました。自分の家族や周りの人に感謝の気持ちを持ち、自分の人生を大切に生きていきたいなと思いました。

生命の誕生は総理大臣になるより難しく、生まれてきたことは奇跡だとわかりました。激しい痛みの中、産んでくれたお母さんに感謝したいです。そして辛いことがあっても、死を考えず、「生きているだけで百点満点」という言葉を覚えておき、友達や家族との関係を大切にしていこうと思いました。

性感染症について少しは聞いたことがあったけど、こんなに怖い病気が身近にあると聞いて怖いと思ったと同時に、将来のために性感染症についてもっと正しい知識を深めていきたいと思います。

アシュリーのポジティブな生き方・考え方がとてもステキだと思いました。私たち皆が奇跡だということを自覚し、将来の夢、目標をもってしっかりと生きていこうと思いました。

自分は愛されるために生まれてきたのだということに気付くことができました。これからは、ネガティブになることがあってもポジティブに考えられるように、自分の人生を楽しく生きていこうと思いました。

自分が正しい知識をもたないと、一度の過ちで自分だけではなく相手、多くの人を傷つけてしまうので、正しい知識をもたなければならないのだとわかりました。

お腹の中にいる赤ちゃんの映像を見たり鼓動を聞いたりして、一生懸命生きているのだと感ずることができました。自分の命を大切に私らしく生きたいです。

これからは、親を悲しませるようなことをしないで、もっと喜ばせてあげたいと思いました。そして自分が大人になったらたくさん親孝行をして、もっと家族との時間を大切に感謝を伝えていきたいです。

性感染症の怖さを知り、自分達の行動一つ一つに責任をもたなくてはならないと思った。大切な命を壊さないためにも、できることはしっかり予防していきたい。

色々な事情があり、中絶してしまう人がいるということも知り、とても悲しい気持ちになりました。命が生まれることは奇跡なので、今元気に生活できているのは当たり前ではないということを学びました。

上手くいかないことや苦しいこともあり、悩んでいましたが、「生きているだけで百点満点」という言葉に元気づけられました。自分がここにいるのは、家族や友達、先生などたくさんのおかげだと気づきました。親からもらった大切な命、たった一度きりしかない人生を自分自身で考えて生きていき、支えてくれる人に感謝の気持ちをもって生活していきたいです。

アシュリーの「私が私らしくいることで、人を勇気付けることができているなら、それはとってもステキなことだと思うわ」という言葉が心に残りました。私自身、「私らしくいること」が苦手です。しかし、この講演を聞き、私は私のまま愛される人になりたいと思えました。私らしく夢を隠さず、諦めずに追いつけていきたいです。

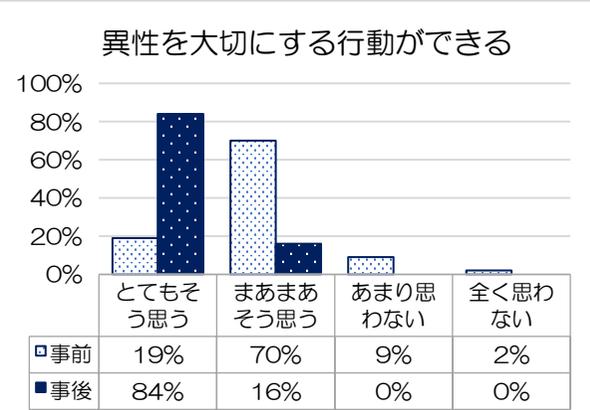
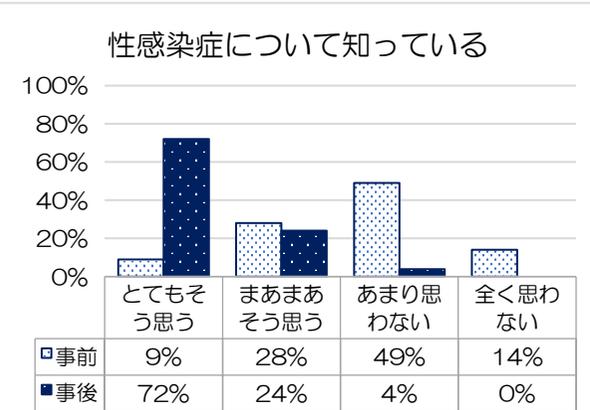
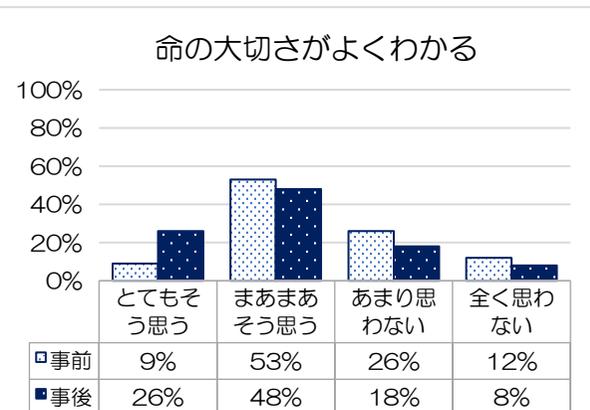
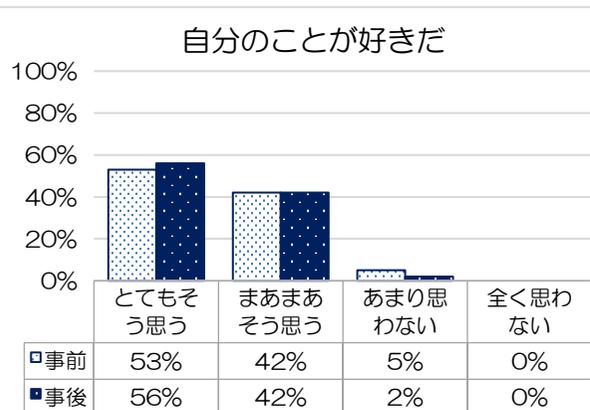
自分を理解し、良いところをたくさん見つけてもっと自分を好きになれるように向き合っていきたい。

当たり前のように今を生きていますが、これはたくさんの巡り合わせが生んだ奇跡なのだと感じました。

～参観された保護者の方々より～

- ・私も奇跡的に娘と家族になれた母親として、「自分にできることを できる範囲で あきらめない」生き方をしていきたいです。
- ・親子ではなかなか触れられる話題ではなく、どのように話をしたら良いかわからなかったのですが、少しずつ自分を大切にすること、相手を大切にすることを伝えていきたいです。

～アンケートの結果～



アシュリーからのメッセージ: **being myself** (自分らしく)



私が私らしくいることで、人を勇気付けることができているなら、それは、とっても**ステキ**なことだと思うわ。

プロジェリア(早期老化症)じゃなければいいのに、なんて思わないわ。

神様が私をこうおつくりになったのには、きっと**理由**があるはずだもの。

生きる: 「live と alive」 あなたの a は?

Agape(無条件の愛) **親の愛**
「I will always love you」

<live> でも、せめて、「live」であることは止めないでほしい。死ぬということを、安易に捉えないでほしい。

<alive> あなたが、**ただそこに存在する**という事実だけで、**救われる人が**たくさんいるということ、どうか忘れないでほしい。

生きているだけで百点満点
あなたは **あなたのままで** いいのだ (Just as you are)