

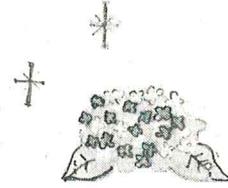
# 保健だより 6月

大阪市立住吉中学校  
2016年6月1日



蒸し暑い日が続いていますが、梅雨の時期は、天気によって気温や湿度の変化が大きいので、肌寒い日があります。衣服をしっかりと調節して体調を崩さないようにしましょう。

## 梅雨時の過ごし方



### 蒸し暑くなってきたので、熱中症に注意しよう!

最近は夏日に近い気温になっています。体がまだ慣れていないので熱中症になりやすいです。こまめな水分補給を心がけましょう。



### ペットボトルに注意しよう!

雨でじめじめした日が続くと心配なのが、食中毒です。特に注意してほしいのは、直接口につけて飲む機会が多いペットボトルです。菌が増殖します。飲みかけは冷蔵庫に保管し、早めに飲みきりましょう。



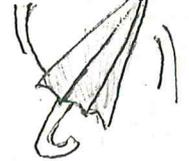
### 雨の日はいつも以上に交通安全に気をつけよう!

雨の日は傘をさしていることで、まわりが見えにくく、近づいてくる車や自転車に気づくのが遅くなることがあります。また、路面がぬれていて滑ってけがをすることがあります。特に、道路や横断歩道の白線、マンホールのふたは滑りやすいので注意しましょう。学校の廊下もぬれていると滑りやすいので注意してください。



### 傘の扱いを間違えると大きなけがにつながるよ。

傘をぶんぶん振り回していると危険です。傘の柄がはずれて飛んでいき、近くの人頭に当たるといった大きなけがにつながることもあります。傘を横向きに持ったり、振りながら歩いていると、人にあたってしまう。傘を開くときは、まわりを見てから開きましょう。



## 水筒にお茶を入れて持ってきてましょう



人間の体の60%以上が、血液・体液などの水分でできています。汗や尿などで失われる水分を、人間は食物や飲料水から1日2~3ℓずつ補給しないと生命が維持できないといわれています。

食物から摂取する水分を除くと、1日に飲まないといけな水分量は1ℓ前後と考えられます。水分は、血液・体液となって、酸素や栄養を細胞に送ったり、老廃物を体外へ排出したり、体温を調節したりします。酸素を一番必要とするのは、脳細胞です。水分補給は、脳の働きを活性化します。

汗をかいた時だけでなく、普段の生活でも体の水分が失われます。毎日、水筒を持ってきてきましょう。

## 6月から7月に流行のピークを迎える感染症

### 手足口病

口の中や手足の先に発疹ができます。少し発熱がありほとんども、軽い症状ですみませんが、他人にうつりやすいという特徴があります。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱とのどの痛み、また、のどに発疹ができます。

### 咽頭結膜熱(フェール熱)

高熱と喉の痛みがあり、結膜炎(目の充血、目やに)などの症状があらわれます。タオルの貸し借りはしないように。

予防は手洗い、うがいです。

## ～スクールカウンセラーの先生を紹介します～

- ・友達や家族の人とうまくいかない
- ・理由がないのに何にもやる気がわからない  
勉強に集中できない
- ・なぜかいつもむしゃくしゃする

みなさんこんにちは。  
スクールカウンセラーの  
隣(となり)です。



こんな時、みなさんはどうしていますか？

友達や家族に相談する人もいれば、相談なんかしても、意味がないと思う人もいるでしょう。カウンセリングは、占いのように悩みの解決策を聞く場所ではありません。なぜなら、本当の答えは自分の心の中にあるからです。

悩んでいる時は、気持ちが重くて、なかなかひとりで自分の答えを見つけ出すことができませんね。しかし、カウンセリングで話をしていく中で、少しずつ問題が違ってくるように見えてきて、すっきりしてくることがよくあります。ですから「人に頼っているから弱い」とか「カウンセリングに行くなんて、病んでいると思われる」などと思わず、カウンセリングを「利用する」と思って、気楽に来てください。

休み時間は、時々校内を歩いていますので、相談がなくても、気軽に話しかけてください。相談したいときは、担任の先生や保健室の先生など、身近な先生に『スクールカウンセラーと話したい』と伝えれば、予約を取ってもらえます。

## ☆保護者の方へ☆

世の中で一番重要な仕事は子育てだと言われますが、目まぐるしく変化する時代の中、子育ての難しさはより複雑になってきているのではないのでしょうか。カウンセリングは魔法ではありませんので、すぐ解決とはいきませんが、状況が楽になるまで、一緒に歩ませて頂きたいと思っています。相談は1回 50分程度、無料です。お気軽にご相談ください。予約制ですので、事前に住吉中学校にお電話くださるか、担任の先生を通してご連絡ください。特に担任の先生との連携などのご希望のない限り、お話の内容は秘密ですので、ご安心ください。



★隣先生の来校日は、毎週火曜日です。

(行事等の関係で、来られないこともあります)

★カウンセリングルームは、北館一階、保健室の近くにあります。