

学校再開から1か月が経ちました。体調不良で保健室を利用する人が増えています。登校前には、家で検温と健康観察をして、体調の悪いときは無理をしないようにしましょう。(配付した7月の健康観察カードを活用してください)

7月になり、本格的に暑くなります。疲労や睡眠不足、運動不足の状態、暑い場所での運動や掃除などの作業を行うと、熱中症になる可能性が高くなります。規則正しい生活で、暑さに強い体を作りましょう。また、こまめに水分補給を行い、熱中症を予防しましょう。

## 夏も心配、感染症…



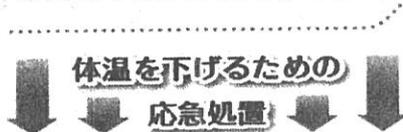
毎朝の健康観察、よろしくね。

## 急な発熱！熱中症？カゼ？



カゼのときは、ウイルスや細菌をやっつけるために脳が指令を出し、体温を上げています。体力を奪われすぎたり脱水症状になったりしなければ無理に熱を下げなくても大丈夫。

熱中症の高体温は脳の体温調節機能が上手く働かずに体温が上がってしまった状態。内臓にもダメージを受ける危険があり、重症の場合は速やかに体を冷やすことができるかどうか救命率にかかわります。



- \* 濡れタオルで肌を拭く
- \* 首、脇の下、足の付け根を氷嚢などで冷やす
- \* 肌を濡らしてうちわであおぐ



「汗による放熱」が体内の熱を体外に逃がすのに、とても効果的です。しかし、自分で意識的に汗を出すことはできません。皮膚を水などで濡らすと、水が蒸発する作用で汗のかわりになります。熱中症になると、汗が出にくくなる症状もあります。運動や掃除などの作業時は、水分補給をするとともに、手足や首などを濡らして体内の熱を逃がしましょう。

### 熱中症の症状は？

**重症度Ⅰ度**

手足がしびれる 気分が悪い  
めまい・立ちくらみがある  
こむら返りがある

**重症度Ⅱ度**

頭痛がする 体がだるい  
吐き気・嘔吐  
意識がもうろうとする

**重症度Ⅲ度**

意識がない けいれんする  
返答がおかしい 体が熱い  
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



## 健康診断 7月の日程

- 3日 尿検査2回目 \* 前回出せなかった人は朝クラスで回収、2次検査対象者は朝保健室で回収
- 14日 内科検診1年1,4,5,6組、12組(1・2年)
- 15日 内科検診1年2,3,7,8組
- 15日 尿検査3回目 \* 朝、保健室で回収

内科検診は、女子は薄手のTシャツかキャミソールを着用して検診をします。

# Mental Health ~心の健康~

ストレスとの付き合い方

暑い・寒いという環境にもストレスを感じるため、ストレスのない生活はありません。環境によるストレスが無くても、明日テストがある、誰かが話していた言葉に傷ついた等、勉強や人間関係などストレスは生活の中にたくさんあります。しかし、このストレスをバネに自分を成長させることもできます。自分がどんなストレスを感じやすいのか知ること、ストレスを対処できるように、事前に心構えや準備ができます。

また、「こうしなければいけない」と自分でストレスを作ってしまうこともあります。緊張する、やる気がでない、イライラする、夜眠れない、食欲がないなどは、ストレスや心が疲れているときに出てしまう症状です。何がストレスになっているのか、頭や心を整理するために、誰かに相談したり、紙に書いてみたり、自分のストレスと上手に付き合う方法を試してみましょう。自分にあったストレス対処法を見つけましょう。



## 「押しつけない」情報伝達～ナッジとは～

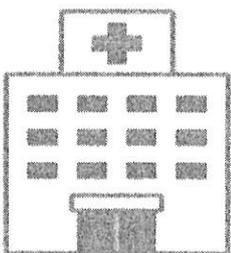


みなさんは「ナッジ (nudge)」という言葉を知っていますか？「ひじで軽く突く」という意味の英語で、行動経済学や行動科学分野において、人々が強制や制限によってではなく、選択の自由を残しつつ、自発的に望ましい行動をとるように促すしかけ・手法を示す用語です。

例えば、『〇〇しなさい』『●●してはいけません』という言葉より『〇〇するとこんないことが』『●●は控え、□□を』と投げかけたほうが、受け手にとって押しつけられた感じが少なくなり、「そのほうがいいかな」「やってみようかな」と思いやすくなることでしょう。

現代生活では膨大な情報が日々飛びかい、送り手と受け手の境界線もなくなりつつあります。また、生活様式も多様化して、人々の考え方や行動も大きく変化しています。情報の伝達においても、自分の言いたいことをただ一方的に発する、命令・指示するだけでなく、受け手を意識した方法が求められているのかもしれません。

## 保護者の方へ



6月から引き続き、健康診断を行っています。各健康診断後に、健康診断の結果について、受診の必要がある場合(歯科は全員)は、「結果のお知らせ」という用紙でお知らせしています。学校の健康診断はスクリーニングであるため、病気や異常が確定したわけではありません。「結果のお知らせ」をもらったら、早めに医療機関を受診していただくようお願いいたします。