

生徒のみなさんへ（保護者の方も一緒にお読みください）



July
夏休み前号

令和2年7月22日
京都市立洛友中学校
保健室

暑さも本番になってきました。暑さに負けていませんか？

あと少しで夏休み、休み前の懇談会も始まります。懇談の時には、学習の振り返りをしますが、ぜひ一緒に生活全般にわたっての振り返りもしてほしいと思います。理由は**睡眠や食事、運動など、日々の過ごし方が健康に影響**しているからです

何をするにも、こころとからだ健康でなければ集中できないし、満足な成果は得られません。自分の生活を振り返って、健康のために良くないなあと思うことがある人は、この機会に健康的な生活を送るためにどうしたらいいか考えて、工夫してみましょう。大きく生活を変える必要はありません。何か一つ夏休み中にできそうなことを毎日続けてみてください。

健康目標 夏休みを健康に過ごそう

今年はいつもとより少し短い夏休みです。それでも休み中は、普段なかなかゆっくり取り組めないことに取り組めるいいチャンス・・・夏バテしないで有意義な毎日を送りたいですね。

寝よう！

しっかり寝て、体と脳の疲れをとろう。



水分をとろう！

のどが乾いていなくても水分はこまめにとりましょう



食べよう！

元気のもとは食事から



汗をかこう！

いい汗かいてる？



糖分の取りすぎに注意

普段の水分補給はお茶か水がおススメです。

スポドリ飲み過ぎ＝糖分取り過ぎ

スポーツドリンクにはスティックシュガー10本分くらいの糖分が入っています？



日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょう。

暑さに負けず、からだを動かそう

ひき続き感染予防のための行動も忘れずに！ 外出後はていねいな手洗いを！！

他にも健康のためにできることがあるかな？・・・考えてみよう。

保護者の方へ

◎27日からの懇談の際に保健室で「健康相談」を行います。お子さんの健康面で気になることなどがありましたら、お気軽にお立ち寄りください。（個別にご案内を差し上げる場合もあります。）

◎「健康の記録」を配布します。今年は身体測定、視力検査の結果のみですが、お子さんの発育状態の参考にしていただき、ご家庭で夏休み中の過ごし方などのお話をしていただくきっかけになればと思います。

（保健室のおばさんのひとりごと）

新型コロナウイルスは、感染者数が減る様子がなく、心配な日々が続いています。また豪雨による災害など、全国各地で大きな被害が起きています。こうした報道をみて心を痛めている人も少なくないでしょう。また毎年のように夏休み中には、水難や火事、交通事故や事件などに巻き込まれた中学生のニュースが報道されます。夏休み中に、このようなニュースを目にする度に、私はうちの子（洛友中のみんな）は元気にしてるかな？という気持ちになります。そんなふうに言うと「僕は（私は）大丈夫です！」という返事が返ってきそうだけど・・・

誰も事故に遭いたいか、事件に巻き込まれたいかと思って生活している人はきっといないと思います。

しかし事故や事件、災害と言うのは予想しない場面でおこるもの。自分だけは大丈夫という気持ちを持たず、いろいろな場面で慎重に注意深く行動することが、夏休みは普段以上に必要だと肝に銘じておきたいです。

そしてもうひとつ、過去40年間にわたる調査で中学生の自殺の^{ゆううつ}もっとも多いのが夏休みの終わり頃だそうです。

楽しい夏休みが終わると思うと、なんとなく^{ゆううつ}憂鬱な気持ちになるのかもしれませんが。だけど、どうか自ら命を絶つことだけはしないでほしい！！

死にたいと思うくらい辛いことがあった時には、勇気を振り絞って周りの誰かに伝えてみましょう。

「必死」という言葉を辞書で引いてみると①必ず死ぬこと。②死ぬ覚悟で全力を尽くすこと。と2つの意味が書かれています。一見、正反対のようですが、どんな命も限りがある・・・だから、命の限り精一杯生きることが大事なのだと思います。

これから始まる夏休み、楽しいこと、苦しいこと、いろんな経験を積んでください。

そして夏休み明けには経験したことをぜひいっぱい聞かせてくださいね。

There are so many things that happen
Because we're human
For sure there are so many things
Because we're living mitsuo

