

雨雲からおひさまに空の主役が交代し暑い夏がスタートしました。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？

梅雨が明けた後の10日間くらいは晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、体を徐々にならして楽しい夏休みを迎えましょう。

運動前後、運動中



**7/3(月)生活向上委員会「パーソナルスペースから学ぶコミュニケーション法」**  
 フラフープを使い、パーソナルスペース(対人距離)について紹介しました。人はそれぞれにパーソナルスペース(対人距離)があります。大切なことは、自分のもつ“パーソナルスペース”と相手のもつ“パーソナルスペース”は違うということを知っておくことです。相手の気持ちを尊重できるように、適切な距離感を考えて、コミュニケーション(体と体の距離、声の大きさ、会話の内容など)をとれるよう心がけるといいですね。

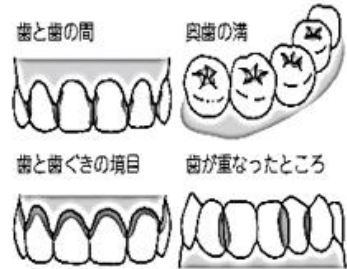
友達との距離は45cmから1.2mくらいです。



「順番を決めてみがかとみがかき残しがなくなります。力を入れすぎないように、1本ずつ丁寧に磨きましょう。」



**7/5(水) 歯みがき教室**  
 徳島県歯科医師会より歯科衛生士が来校し、むし歯予防や歯肉炎など、歯と口の健康について教えていただきました。授業の後半では、歯垢染色液を使い、みがき残しをチェックしました。生徒の感想「私は、歯みがきができていたと思っていましたが、実際、見てみると歯垢などがたくさんありました。歯肉炎になりやすい思春期という今の時期に、毎日歯みがきをすることが大切だと思いました。歯を大切にしようと思います。」「今日の授業で、歯ブラシの毛先を上手に使うと歯がきれいにみげけることがわかりました。前歯の裏や磨きにくい歯は、ブラシを縦にしてみがかとよいこともわかりました。教えていただいたことを忘れず、丁寧に歯みがきをしたいです。」



## その不足 熱中症の危険あり!

**水分不足**

汗をかき分、こまめな水分補給を  
 夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

**睡眠不足**

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に  
 熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかきやすくなるので、毎日十分な睡眠をとります。

**運動不足**

軽い運動で体を暑さに慣らそう  
 毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

**SNSをどう使う？**

悪ふざけが一生涯残る傷あとに  
 飲食店で悪ふざけをした動画をSNS上に投稿。動画はあっという間に拡散し、大問題に…。

これは実際にあったお話です。どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

**やろうという子がいたら…**

誘いには「ダメ!」と注意して止める。

**投稿されたものを見たら…**

自分が拡散しないように気をつける。知り合いが投稿していたら、すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた情報は、ほぼ消せません。未来の自分を苦しめないように。

**夏に多い子どもの感染症**

7月は子どもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

<b>ヘルパンギーナ</b> 38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など	<b>手足口病</b> 口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など	<b>咽頭結膜熱(プール熱)</b> 38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など
---	------------------------------------	---

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

**水辺で遊ぶときはライフジャケットを**

海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

**命を守るために…**

- 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、子どもだけで行っはけません。大人に声を掛けましょう。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていなければ防げたという調査もあります。

車に乗ったらシートベルトをするように「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてください。

# 紫外線対策をしよう

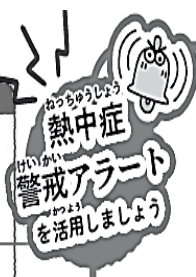
紫外線の浴びすぎは、将来、皮膚や目の病気のリスクを高めます。



午前10時～午後2時の外出は避ける

## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

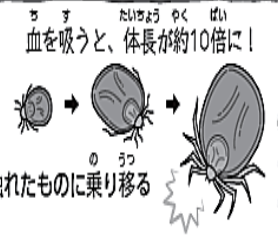


●新型コロナウイルス感染症の出席停止期間「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」医療機関を受診し、安静にしてください。

### マダニ

#### 主な生息地

森林、草むら、畑など  
草の先端に潜み、葉先に触れたものに乗る



#### 咬まれた時の症状

多くは自覚症状なし  
2～3日後にかゆみや軽い痛みが出ることも

#### 対応

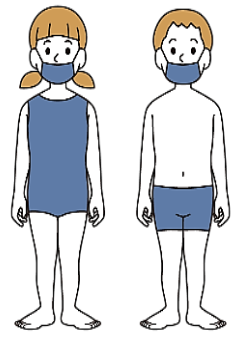
マダニが皮膚に食いついたままの状態を受診する。  
無理に引きはがすと、マダニの口器がちぎれて皮膚に残り、炎症や感染の恐れがある。

マダニが持つ病原微生物により、咬まれた後、重症熱性血小板減少症候群などの怖い病気を発症することもある。  
受診後も、体調に異変があればすぐに受診を。

### 【プライベートゾーン】とは？

水着・マスクで覆われている部分をプライベートゾーンといいます。あなただけ（自分だけ）の大切なところです。他者が勝手に触ってはいけません。触られて嫌だなと思ったら「いやです」「やめてください」とはっきり伝えましょう。また、その場から離れて周りの大人に伝えましょう。

嫌だと感じたら、NOを伝えよう。伝えていいのです。



### 忘れないで 溺れるときは静かです！

「溺れる」と聞いて、どんな姿を想像しますか？



実際の姿は…



ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたかわからず、声も出さないそうです。さらに気をつけたいのは、水深。わずか10cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。海やレジャー施設だけでなく、家庭用のプールやお風呂でも、危険はすぐそこにあります。

絶対に目を離さないでください！

### 夏休みにあるチャンスって？



夏休みには大きなチャンスがあります！  
それは、あなたがもっと健康になるチャンス  
1学期の健康診断で、受診のお知らせもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。

