

# ほげんだより 6月

令和3年6月23日  
上田市立第一中学校  
保健室



## メディアコントロール週間 6月24日(木)～30日(水)

メディア利用の長所、短所を理解し、メディアと向き合う時間を自分でコントロールしようとする意識を高めることを目的に学校で取り組んでいます。

生徒会保健委員会では、メディア利用にかかわる目と心の健康について「疲れ目度チェック」「豆知識やクイズ」を行う計画を立て委員長、副委員長が中心となって全校に発信していく計画をたてています。

神川小学校、東小学校も同じ時期に取り組むことになっていますので、ご家族でもメディアコントロールについて話題にいただき、子供たちが考える機会になりますようお願いいたします。



## 熱中症予防について

気温が高かったり湿度が高かったりすると体の調子をくずします。ひどいときには命に関わることもあります。くれぐれも体調管理に気をつけましょう。

人間の体の中では熱が作られています。その熱を皮膚から外ににがしたり、汗をかいたりして体にたまらないように体温調節しています。気温が高かったり湿度が高かったりして体温調節機能がうまく働かなくなってしまうと体の熱を外ににがすことができなくなってしまいます。すると、体の中に熱がたまり体温があがったり、急にたくさん汗をかいたりして体の中の水分や塩分が失われてしまいます。そしてだんだんと体の調子が悪くなり頭痛、吐き気、めまいなどの症状がでてきます。

生徒は学校でかなりのエネルギーをつかい、疲れがたまっています。保護者の皆様には以下の点についてご配慮をお願いします。

- ◆こまめに水分がとれるよう水筒は毎日の持ち物になっています。
- ◆家では疲れがとれるように、夜更かしせずゆっくりと休むようご指導ください。
- ◆朝食はしっかり食べるようお声がけください。



## 日本スポーツ振興センター・上田市児童生徒災害見舞金について



学校管理下で怪我をしてしまった等の場合は、日本スポーツ振興センター保険適用の対象となります。また、治療に1ヶ月以上かかった場合は、上田市児童生徒災害見舞金も対象になりますので、遠慮なく申し出ていただくようお願いいたします。センターは月ごとの提出になります。書類の提出がまだの方は、早めにご提出をお願いします。

## ☆☆☆☆☆☆☆スクールカウンセラー 加藤梨沙先生のご紹介☆☆☆☆

本校のスクールカウンセラーの先生をご紹介します。  
体の調子を崩すことがあるのと同じく心の調子を崩すことは誰にもあることです。  
そんなときは、一人で抱え込まず専門家に相談することができます。  
遠慮せず担任へ申し出てください。生徒の皆さんの他、保護者の皆様の  
相談も受け付けていますのでご利用ください。



### [生徒のみなさんへ]

第一中学校の生徒のみなさん、こんにちは。第一中学校担当のスクールカウンセラー(SC)の加藤梨沙です。「カウンセリング」をする側の人のことを、カウンセラーと呼びます。「カウンセリング」と聞くと難しいイメージがあるかもしれませんが、分かりやすく言うと「自己の成長・発達を援助する」という意味があります。もっと分かりやすく言えば「より自分らしく、より楽しく毎日を送ることができるようにサポートをする」ということで、カウンセラーはそのお手伝いをするのがお仕事です。みなさんは学校の中で困ったり悩んだりしていることはありませんか？私は皆さんが悩んでいることを一緒に考え、のびのび学校生活を送れるようにお手伝いをしたいと思っています。みなさんが持っている悩みに大きいや小さいといったことはありません。「これくらいの悩みで相談はちょっと…」と思わないで、気軽にお話してみてくださいね。

### [保護者の皆様へ]

保護者の皆様にとって、小中学生のお子様は日々めまぐるしく成長し、目が離せない時期かと思われれます。学習面だけでなく、日常生活の行動一つ一つがお子様からの大切なサインかもしれません。何か気にかかることがございましたら、お気軽にご相談下さい。特に現在は先の見えない不安も大きいと思います。保護者の方と一緒に考え、お力になればと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



長野県スクールカウンセラー 加藤梨沙

### **信州大学医学部附属病院「生活習慣病」/「モート予防外来」について**

表記の案内が届いています。対象は学校健康診断の項目で何か気になる点があった中学生とご家族様が対象です。

ご希望がございましたら保健室までご連絡をお願いします。



### **携帯用アルコールスプレー配布について**

ライオンズクラブ様より携帯用アルコールスプレーを寄贈していただきました。今週中にお配りいたしますのでご確認をお願いします。