

# 保健だより 7月



猛暑日が続き、海外では50度まで上がった国も。記録的な暑さは、毎年のように更新されています。長い夏休み、「自分だけは大丈夫」と思わずに、熱中症や事故に十分気をつけて生活してください。

## 携帯用扇風機 (ハンディーファン) 猛暑日は逆効果!


気温が35度以上の猛暑日を超えるときに携帯用扇風機を使用すると皮膚表面に熱風を吹き付けることにより熱ストレスを与えてしまい、熱中症の危険が増すと注意喚起されています。



汗をかいても体内にこもった熱を奪う前に蒸発してしまうため、体温調節としての機能が果たせなくなります。体温を下げる手段が妨げられると体に熱がこもり、熱中症のリスクが高まることとなります。

暑さ対策として使用するときには、濡れタオルやミストと併用することが勧められています。使い方を誤ると逆効果になるので、適切に使ってくださいね。

**夏休みは治療のチャンス** 健康診断の結果、治療が必要な人は、夏休み中に済ませておきましょう! 体調をバッチリ整えて、2学期に備えてくださいね。



## 7月の保健室来室状況 (7/19現在) 115件

内科 83件 外科 32件

感染症はずいぶん減りましたが、復帰してから後遺症とみられる頭痛や倦怠感を訴える生徒がいました。暑さによる熱疲労も多かったです。

## 夏休み“あるある”~規則正しい生活で健康な生活を!~

- 遅寝遅起き→昼夜逆転の生活になってしまいます。
  - 朝ご飯抜き→脳や体のエネルギー不足になります。
  - 無防備な日焼け→日傘や日焼け止めを使いましょう。
  - 虫刺され→虫除けやかゆみ止めの準備をしましょう。
  - 腹痛や下痢→冷たいものの飲み過ぎ食べ過ぎに注意。
- ※夏休みに生活習慣が乱れてしまうと、2学期のスタートがだらけてしまうので、気をつけましょう!

## マダニに咬まれてうつる感染症に注意

マダニは日本紅斑熱や重症熱性血小板減少症候群 (SFTS) 等を媒介します。(※症状: 発熱・全身倦怠感・下痢・嘔吐等。死亡事例も発生しています。) マダニから身を守るため、野外活動時は肌の露出が少ない服装 (長袖長ズボン等) にしましょう。

野外活動後は入浴し咬まれていないか確認しましょう。万が一咬まれていたらマダニの口器が皮膚の中に残り化膿することもあるので無理に取り除こうとせず皮膚科で適切な処置を受けてください。

# 生徒指導通信

~やってやれないことはない、やらずにできるわけがない~



### 【病気になって気づいたこと】

多大なる、ご迷惑をおかけしました。ようやく戻って参りました。新学期になってたった3週間でまさかの一時リタイアとなっ... (text continues)

そんな中、まずは元気に明るく迎え入れてくれた子どもたちに感謝です。また、保護者の方々にもたくさんの温かな言葉やコメントを頂きました。ありがとうございます。2ヶ月の空白が1週間で埋まったとは思いませんが、それでも皆さんのおかげで、スムーズに学校生活を送れています。なんとか戻って参りましたので、勝手ではあるのですが、これから、もっともっと恩返しができるように、子どもたちの中学校生活の力になっていきたいと思っております☆

さて、子どもたちの様子にも触れていきたいところですが、たった1週間ですので、もう少しじっくりと観察しながら、彼らと過ごす中で様子や感じたこと、想いを次号から綴っていきたく思います。今日は、大きな病気を患って、気づいたことを書いていきたく思います。

まずは、恥ずかしながら、家族の存在や大きさに初めて気づきました! とにかくもう急なことで、また一気に体調不良が進み、あつという間に入院となってしまいましたので、病気について考える間もなく、これからのことについて全く準備することなく、病院で過ごすことになってしまいました。

わけが分からず、先の見えない不安も大きかったのですが、そんな中、家族が色々支えになってくれました。病院に必要なものを持ってきてくれたり、家庭の様子を報告してくれたり、その存在の大きさや有難さに初めて気づきました。また、退院してからは自宅療養となったのですが、小学校に通う2人の息子を朝送り出し、昼過ぎに迎え入れる日々でした。家で宿題を一緒に考えたり、遊んでいる様子を見守ったりと、今まで、自分が知らなかった家族の様子を知ることになりました。土日は、習い事での様子を見たり、話を聞いたり、自分が彼らの成長に関わる時間を取れていなかったなあと痛感しました。

学校では、「感謝の気持ちを礼儀で示しなさい」と僕は生徒に伝えています。しかし、自分が一番身近なものへの感謝の気持ちを礼儀で示せていなかったのだと感じました。みんな何となく当たり前のように日々を過ごしていることだと思います。しかし、その当たり前を支えてくれる家族がいることに気づいてほしいです (気づいていないのは僕だけなのですかね? 笑)。まずは家族に感謝の気持ちをしっかりと礼儀で示しましょう。いつも見守ってくれている家族がいることに感謝しましょう! 僕もこれから、5組の生徒や部活の子たち、吾田中学校のみんなとの日々を大事にしながらも、ちゃんと自分の家族や周りにも恩返しを、自分にできることをやっていきたいと心新たにしました (笑)。

2つ目に、自分の帰る場所があることに感謝しなければと感じました。僕には、5組であつたり、サッカー部であつたり、生徒指導という立場であつたり、「吾田中学校」という帰る場所がありました。そこに、帰らなきゃというのが大きな力となっていました。自分にはやるべきことがある、やりたいことがあるというのは、ありがたいことだと感じました。そして、その帰る場所で待っている人がいることも大きな力でした。5組の子たちがTシャツにメッセージを書いてくれたり、サッカー部の子たちが寄せ書きをくれたり、卒業生が心配して連絡をくれたり、先生たちがお見舞いや連絡をくれたり、自分には戻る場所があり、そこで待つてくれる人がいることに感謝しなければと感じました!

偶然同じ年に生まれ、奇跡的に同じ場所で過ごす“学級”という場所があること、同じ志を持ち、熱く語り合える仲間がいる“部活”があること、そして吾田中学校に通っていること、今、自分が当たり前のように立っているその場所に感謝してほしいと思います。そこいられることは幸せなこと、そこで過ごす日々が貴重なものであることを知ってほしいのです!

これから、更に学級の絆を深まっていきたい、かけがえのない思い出がたくさんできます。二度と繰り返すことのできない青春を存分に味わってほしいです! また、部活動生は苦楽を共にしている仲間との日々が、これからの人生の大きな財産となっていくことでしょう! 吾田中学校での貴重な学校生活を噛みしめながら生活していきましょう☆

僕は、病気になる入院してみても初めて気づき、改めて感じることにりましたが、それでは遅いのかもかもしれません。当たり前は、失って初めて気づき、後悔するのだと思います。そうならないよう、みんなで、身の回りの当たり前や小さな事に感謝しながら、温かな吾田中学校をつくっていきましょう。そして、この貴重な時間を保護者の方も含め、“本気”で“ONE TEAM”で楽しんでいけたらと思います! どうぞ、これからもよろしくお祈りします ☆☆☆

