



## 1 学期の健康教育の様子です

総合の時間に、それぞれの専門の方から、心や体の健康、命の大切さについて学びました。

### ★心の健康教育（全学年）

スクールカウンセラーの時政先生から、「心の健康のために」というテーマでお話していただきました。自分の心の状態（心のお天気）に目を向けることで、ストレスに適切に対処できるようになることや、望ましいコーピング（対処法）について学びました。

また、心を健康に保つための基本は、**規則正しい生活（睡眠・食事・運動）**であることをお話していただきました。



### ★命の教育「心肺蘇生法講習会」（1年生）

7月6日（木）、1年生を対象に『心肺蘇生法講習会』が行われました。西脇消防署多可北出張所より3名の救急隊員さんをお迎えし、一次救命処置の意義を学んだり、人形とAEDを使った実技演習を行ったりしました。勇気を出して行動することが、誰かの命を救うことになることを学びました。



加美中学校のAEDは、体育館の入口  
にあります。  
24時間いつでも使用できます。

救急車が到着するまで、平均9.4分。  
この間、心臓マッサージを続けるのは  
至難の業。周囲の人と協力することが  
大切だと学びました。



### ★歯の健康教育（3年生）

歯科衛生士の森本由美さんをお招きし、3年生を対象に「自分の歯は自分で守ろう」をテーマにお話していただきました。歯だけでなく、歯肉が健康であることも大切。歯周病は無症状のまま進行し、認知症や糖尿病、心血管疾患など全身の病気にも関係することを教えていただきました。

#### 【歯と口の中の健康のために、やってみよう!!】

- ・歯ブラシだけでなく、**デンタルフロス（糸ようじ）**も使ってみよう。口臭予防には、**舌ブラシ**で舌の汚れを落とすことも大事です。
- ・口で呼吸するのは、だめ。歯肉の炎症やむし歯につながります。マスクをしていると口呼吸になりがち。気をつけましょう。
- ・頬杖をついていると、歯並び、顔の形に影響します。普段の姿勢が歯に影響します。
- ・**「唇はしっかり閉じて、歯はかみしめない。舌の位置は上顎に。」**を意識しましょう。
- ・一生自分の歯で過ごすために大切なことは、**「まず、自分の口の中をしっかりと見ることから!!」**

＊多可西脇の歯科医師会から、3年生の生徒へ歯ブラシをいただきました。歯の健康づくりに役立ててください。



## 「からだのきろく」を見てください

通知表のファイルに、1学期の「からだのきろく」を入れています。自分の成長や身体の状態に目を向けてみてくださいね。

医療期間への受診が必要な人には、すでに受診勧告を配布しています。受診して結果を提出した人もいますが、まだの人は、夏休みを利用して受診してください。



## 夏バテ<sup>ニ</sup>予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。



### 睡眠<sup>ニ</sup>をしっかりとる



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。

質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

### エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

### 栄養バランスの良い食事<sup>ニ</sup>をとる



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。

タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

夏は、午後から夕方にかけて雷が発生しやすく、天気急変しやすい季節です。

## 雷<sup>かみなり</sup>から身を守るために<sup>み</sup> 建物<sup>まも</sup>の中に避難<sup>ひなん</sup>しましょう！

### 雷<sup>かみなり</sup>が接近<sup>せつきん</sup>しているサイン<sup>き</sup>に気づいたら…

- 黒い雲<sup>くろ</sup>が近づいて暗くなる<sup>くら</sup>
- ピカッと光<sup>ひか</sup>ったりゴロゴロという音<sup>おと</sup>が聞こえる<sup>きこえる</sup>
- 急に冷たい風<sup>きゆう</sup>が吹いてくる<sup>ふ</sup>



× 木の近く<sup>き ちか</sup>

× 軒下<sup>のきした</sup>



※ 近くに逃げ込む建物がないときは、なるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

