



令和8年7月10日(金)  
八王子市立恩方中学校  
保健室

🍉 お子様と一緒に読んでください。

期末テストも終わり、ほっと一息つけたところでしょうか。よく頑張りましたね。楽しい夏休みも目前です。暑い夏を元気に過ごすために、水分をこまめにとることや暑さに気をつけて活動することが大切です。それに加えて、しっかり睡眠をとり、毎日朝食を食べること、適度な運動をするなど、生活習慣を整えておくことも重要になります。ぜひ、夏休み中も元気に過ごしてください。充実した夏休みとなりますように！

## 7月の健康診断・保健行事の予定

| 日 時             | 検査項目    | 対象学年        | ご確認をお願いします。                              |
|-----------------|---------|-------------|------------------------------------------|
| 13～17日<br>(月～金) | 色覚検査    | 1年生の<br>希望者 | ・希望者のみ、放課後に保健室で行います。<br>・日にちは本人にお知らせします。 |
| 22日(水)<br>5校時   | 心肺蘇生法実習 | 2年生         | ・体育着登校をお願いします。                           |

保護者の方へ

## 🍉 定期健康診断の結果を配布します

夏休み中の三者面談で、定期健康診断の結果(個人記録)をお渡しします。身体の状態を確認し、未検査や受診勧告のある項目を確認して、治療等の機会に活かしていただけたらと思います。

## 🍧 受診勧告書および未検査のお知らせについて

4～6月に行われた健康診断で、医師から指示のあった生徒には「受診勧告書」を配布しております。また、健康診断を欠席した生徒には「未検査のお知らせ」を配布しています。用紙を受け取りましたら医療機関を受診し、学校へ提出してください。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



これまでに実施した健康診断

- ・眼科健診 4月23日(木)
- ・内科健診 4月20日(月)/4月21日(火)
- ・心臓病健診 4月27日(月)※1年生のみ
- ・耳鼻科健診 7月1日(水)
- ・歯科検診 4月30日(木)
- ・尿検査(一次)4月23日(木)/4月24日(金)
- ・尿検査(二次)5月28日(木)/5月29日(金)

\*すでに医療機関を受診した場合や、定期的に受診している場合は、その旨を保護者の方が返信欄に記入して学校に返却してください。

\*学校では“病気の疑いのある生徒”にお知らせを出しています。

そのため、病院へ受診して「異常なし」とされる場合がありますのでご了承ください。

# 🍉 熱中症予防にプラス！手のひらの冷却

## 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は、熱中症予防が特に大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておくと良い方法があります。それが、「手のひらを冷やすこと」。

手のひらには AVA 血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

### 手のひらを冷やす時のポイント

- ❄️ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でも OK。
- ❄️ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります。



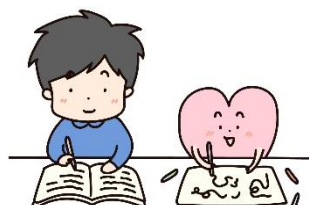
## 🍉 夏休み明け、なんとなく学校へ行きたくない人へ…

私は中学生の頃、学校は好きでも嫌いでもありませんでしたが、それでも夏休み明けは「行きたくないなあ」と思いました。思い返してみると、夏休みという平和な時間から一気に現実に引き戻される感覚に、まだ戻りたくないよ！と抵抗したい気持ちがあったのかもしれませんが、しかし、夏休み最終日にどれだけあがっても、始業式の朝はやって来ます。登校してみれば、久しぶりに友達と話せたり、授業や部活など、いつもの学校生活のペースを少しずつ取り戻していったように思い出されます。

私と同じように、（もしくはそれ以上に）夏休み明け最初の自分との闘いは「行きたくないなあ」という気持ち、という人もいるのではないのでしょうか。気持ちへの向き合い方は人それぞれですが、少しご紹介します。1人で抱え込まず、保護者の方や先生、スクールカウンセラーなど信頼できる大人に相談することも大切です。

### 【今の気持ちを書いてみる】

もやもやした気持ちを抱えているときや苦しいときは、それを書き出してみよう。文章に書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも OK です。要は、頭の中で考えるだけではなく、実際に「手を動かすこと」が大切なのです。自分の気持ちが整理されたり、客観的になることができますよ。



### 【web:かくれてしまえばいいのです】

心理的な“かくれが”をテーマにした WEB 空間。いつでもだれでも無料で出入り自由です。心のことが少しわかったり、現実と距離が取れたり、さまざまなコンテンツが絶妙な空気感で広がっています。こちらをのぞいてみるのも、少し心が楽になるヒントがあるかもしれません。



URL : <https://kakurega.lifelink.or.jp/>