



なみだよ

宮澤 章二

なみだで目をぬらすことが出来るから
人間の世界に生きていられるのだ

スポーツの 健康な戦いでさえ

勝ってもなみだ 負けてもなみだ

なみだが 感情を 美しく洗ってくれる

なみだよ 自分のためにだけ湧くなら

友だちや見知らぬ人のためにも

こんなことあふれて 流れるがいい

流れるなみだがあたたかいのは

わたしたちのこころの いちばん奥の

一番あたたかい場所から湧くためだろう

なみだで目を清めることが出来るから

生きる日の澄んだ世界が見えるのだ

...定期健康診断の結果を夏休みの生活に生かそう!...

- **歯科検診** ・歯垢の指摘をされた人が富中全体で 103 人、歯肉炎の指摘をされた人が 83 人と多かったです。これらは、ていねいな歯みがきで改善することもありますので、夏休みはいつもより時間をかけた歯みがきを実践してみてください。歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯の間もきれいにしましょう。歯医者さんで定期的に診ていただき、効果的な歯みがきの仕方を教えてもらうことも今後の健康維持に役立ちます。
- **眼科検診** ・昨年度より視力が低下している人がいます。お知らせをもらった人で受診していない人は、眼科へ行き、現在の目の状態を診てもらいましょう。スマートフォン等を利用する時の姿勢や明るさ、そして利用時間は大丈夫ですか？
 - ・本を読むと目が疲れたり、頭痛がしたりする場合は、視力が良い場合でも、眼科医へ相談しましょう。
 - ・コンタクトレンズを使用している人は、衛生的で安全な使い方をもう一度確認しましょう。
- **その他** ・各健康診断で『治療のお知らせ』をもらっている人で、まだ病院へ行っていない人は、夏休みに受診をされることをお勧めします。
- **【保護者の方へ】**

1 学期の健康診断の結果を記載しました『健康カード』を 7 月 18 日（金）に配付します。
返却の必要はありません。

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とても大切ですね。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、プラスで覚えておいてほしい方法があります。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



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

大丈夫？

そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件^{*}。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をつくるみんなで作っていきましょう。

✿夏休みを前に、“心の健康5か条”を紹介します✿

- ♡自分自身を大切に思うこと
- ♡物事を前向きに考えること
- ♡自分なりの目標に向かって努力すること
- ♡さまざまなトラブル、心配事にくよくよしないこと
- ♡家族や信頼できる人と何でも話し合える関係を築くこと