



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

こんこんとあふれて 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** 今年度も歯垢や歯肉炎の指摘をされた人が多かったです。むし歯の一手手前の人も多かったです。これらは、ていねいな歯みがきで改善することが多いので、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方法を教えてもらうこともお勧めします。
- **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は眼科へ行き、現在の目の状態を診てもらいましょう。勉強やスマートフォン等を利用の時の姿勢や明るさは大丈夫ですか？
 - ・ 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、眼科医へ相談するとよいでしょう。
 - ・ コンタクトレンズを使用している人は、正しく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、夏休み中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19日（金）に配付します。ご確認をよろしくお願いいたします。返却の必要はありません。

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。

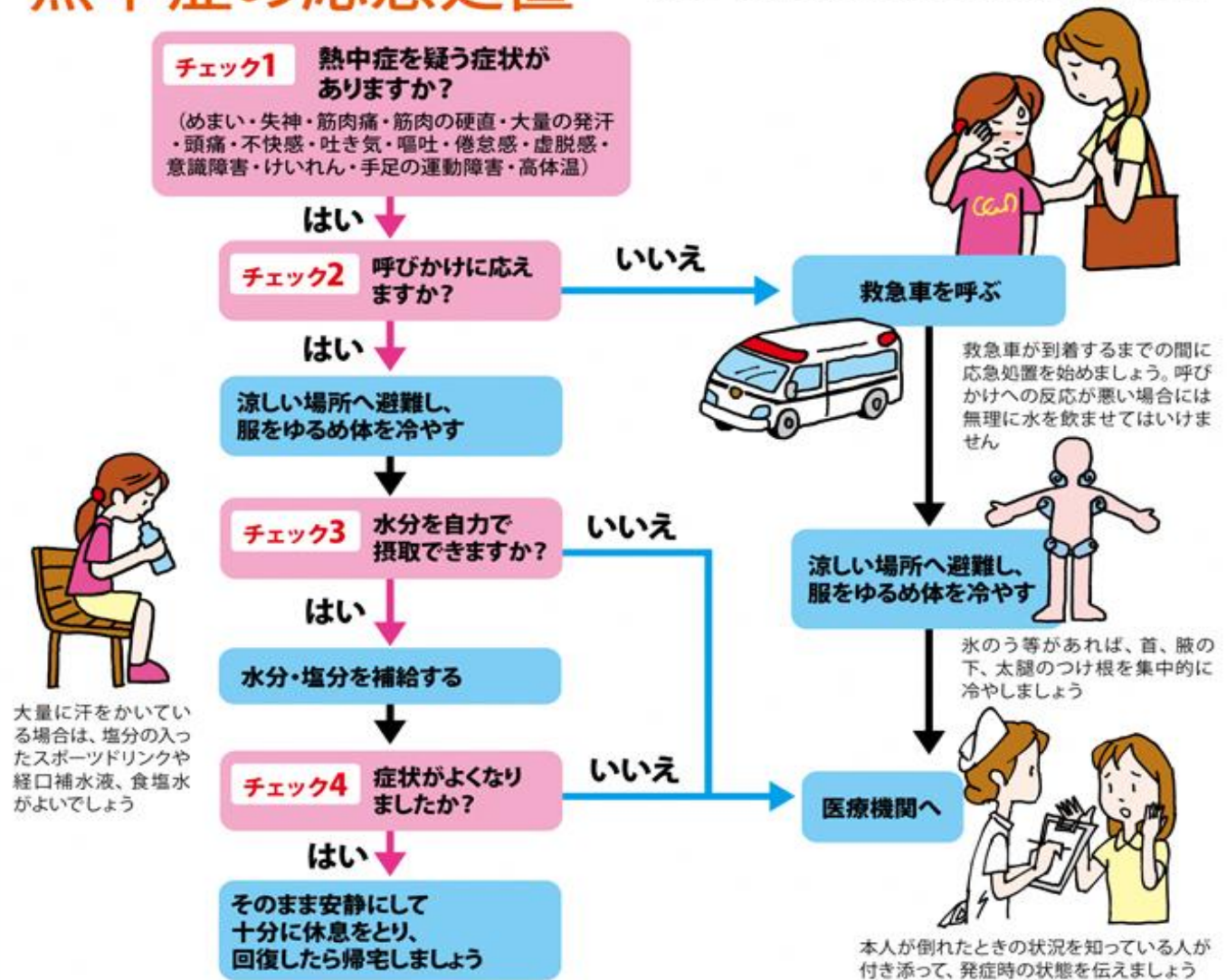


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

大丈夫？

そのひと言で救える命がある

みんなの足を引っ張りたくない

もっと練習してうまくになりたい

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・友人と何でも話し合える関係を築くこと

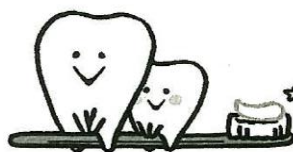
『口(歯)の健康標語審査結果』について

浦安市口(歯)の健康標語に本校の保健委員会の生徒も応募しました。

その結果、市内小中学校 645 作品の中から、本校 2 年C組早川 湊馬さんの作品が優秀作品に選ばれました。早川さん、おめでとうございます。11 月 8 日『いい歯の日』にちなみ、広報うらやすの 11 月 1 日号に掲載される予定とのことです。

浦安市

令和 6 年度 口(歯)の健康標語優秀作品一覧



最優秀作品賞

守りめけ
どんな物でも
かめる歯を

水野 楓



優秀作品賞

歯を守り
めざせ長生き
元気な歯

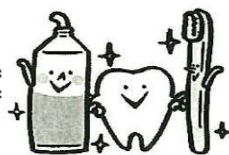
早川 湊馬

笑顔の歯
明るくなるよ
心の窓も

後藤 敦子

よくかんで
長生きしよう
大事な歯

後藤 ひなた

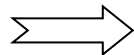


一生を
共にする歯を
大切に。

岡田 紗希

ご用心!

夏の解放感



思わぬ落とし穴・・・

夏休み、普段の学校生活とはまた違った環境で、いろいろな誘いがあったり、新しい友達が出来たりする機会もあるかもしれませんが、例年、夏休み明けに人間関係などの悩みの相談が増える傾向があります。

解放的な気分に流されるあまり、のちのち困るような事態にならないよう、適度な『自制』を心がけて過ごしてほしいと思います。お酒やタバコなどの誘惑には、きっぱりと断る力(強い心・上手なコミュニケーション)を・・・また、携帯電話等のルールもきちんと決めておきましょう。

夏に多い誘惑…断り方は?



もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたはどのように断りますか?



大切にしているものを理由に断る

「部活動で大切な試合を控えているから」「目指してる学校があるから」「大事な時期なんだ」など

特定の人物を出して断る

「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など

なぜやらないか理由を述べて断る

「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。

SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS

いじめ・悩みごと

ひとりで抱え込まないで!



誰かに相談することで、気持ちが軽くなることもあります。保健室に相談に来てください。

もしもし

電話相談を受けつけているところもありますよ。



〈主な電話相談窓口〉

- 24時間子供 SOS ダイアル (文部科学省)
電話番号 0 1 2 0 - 0 - 7 8 3 1 0 (なやみいおう)
(日本全国・無料)
- チャイルドライン
電話番号 0 1 2 0 - 9 9 - 7 7 7 7 (日本全国・無料)
毎週・月曜日～土曜日 午後4時～午後9時
- 子どもの人権110番 (法務局・地方法務局)
電話番号 0 1 2 0 - 0 0 7 - 1 1 0 (日本全国・無料)
平日・午前8時30分から午後5時15分まで
- 児童相談所全国共通ダイヤル
1 8 9 (いちはやく) (通話料がかかります)

SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS SOS