

# ほけんだより 6月

令和6年6月11日  
南知多町立篠島中学校  
保健室



5月29日～31日まで3年生と一緒に修学旅行へ行ってきました🌻 私にとって篠島中学校の3年生と行く4回目の修学旅行となりましたが、やはり、何度行っても楽しいものですね🌟 2日目の夜にお台場を散歩したとき「あ～、ドラマのワンシーンみたいで綺麗だね。でも、何だか明る過ぎて夜なのに人が多すぎて疲れちゃうね」と3年生と改めて篠島のよさについて話していました🌿

## 命を守る



6月10日(月)に2年生は消防の方から「一次救命処置」を学びました。

適切ではやい救命処置は命を守り、社会復帰への一助となります。

一次救命処置が必要な場面には出会いたくはありませんが、みなさんもいざというときのためにしっかり学習しておきましょう。

## 2026.4.26のニュース 体育の授業などで学んだ知識を生かし、お手柄です！！

宮崎県の中学2年生と小学6年生の兄弟が、転倒して意識を失った友人に心臓マッサージを行って救命し、市の教育委員会から表彰されました。

友人と遊んでいたところ、友人が転んで後頭部を打ち、意識を失って呼吸や脈が止まりました。救急車が到着するまでのおよそ5分間、2人で協力して心臓マッサージを行った結果、呼吸が回復したということです。友人は病院に搬送されましたが、3日後には無事に退院しました。

2人は市の救命救急講座を受講したり、学校のプールの授業で心臓マッサージの手順を教わったりしたことがあり、親しい友人の命を救いたいという思いから無我夢中で救命措置を行ったということです。

## 熱中症対策を本格的に

### 「水分を」こまめにとろう

のどが乾いていなくても、こまめに水分をとりましょう。

スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



### 「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。



### 丈夫な体をつくろう

バランスのよい食事やしっきりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。

体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



❖学校にもスポーツ飲料水や塩分タブレットを必要に応じて持参してください。

❖環境に合わせて空調設備の活用、暑さ指数の計測、授業中の水分補給を推奨して熱中症対策に取り組みます。

## 第2回ほめほめタイム

1年生 ■■ ■■さん

係や当番の人が欠席していると率先して手伝ってくれる姿やいつも笑顔で周りを明るくできるところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「ほめてもらったことをもっと頑張っていきたいと思えた」と級友の言葉を糧に今後意気込む様子がかげえました。



1年生 ■■ ■■さん



自分の考えを相手に伝えることができるところやポジティブシンキングで明るいところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「ありがとうございます」と少し照れながら級友に感謝を伝えていました。

1年生 ■■ ■■さん

誰とでも分け隔てなく仲良くできるところや周りをよく見ていて些細なことにも気がついてくれるところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「ありがとうございます」と少し緊張気味に感謝を伝えていました。



2年生 ■■ ■■さん



諦めずに取り組む姿や昨年の明日葉祭でたくさん教えてくれた優しいところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「自分で頑張っているところ、自分では気付いていなかったところをほめてもらい嬉しかった。ありがとう」と新たな自分の一面に気づけたようです。

3年生 ■■ ■■さん

とにかくハイテンション!!その明るさが周りに伝染していくところや困っているとアドバイスをしてくれる優しいところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「ほめられるってめっちゃハッピー!これからもたくさんほめてね(^\_-)☆」とステキな笑顔が見られました。



3年生 ■■ ■■さん



勉強で困っている級友がいると教えてくれる優しいところや芸術的ワードセンス(修学旅行にてグラスをグロシと布教)をステキだと思っている級友が多くいました。感想では「思っていたよりも嬉しかった」とニコニコ照れ笑いが見られました。

