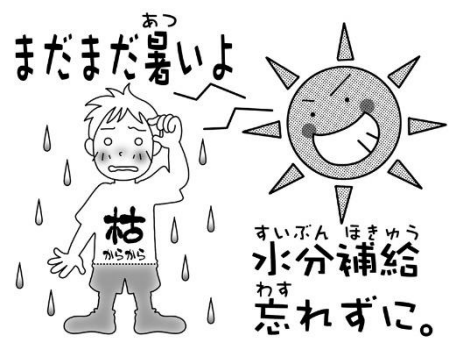


# 保健だより 輝け

2024年9月6日 9月号  
一宮市立大和中学校

## 9月の保健目標 けがの防止に努めよう

今年の夏はとても暑く、9月になっても、まだまだ暑い日が続くようです。二学期が始まりましたが、今後も、熱中症には注意が必要です。特に、こまめな水分補給が大切です。



### 上手な水分補給のポイント

- 水分をとるタイミング**  
のどが渴いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。  
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など
- 1回にとる水分の量**  
一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。  
1回あたり200mL (コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。
- 水分補給に適した飲み物**  
基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。
- 水分の多い食べ物**  
飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。

<保護者の方へ>  
第2回学校保健委員会「がんといのちの授業」を行います。  
9月25日(水) 学校公開日 5時間目 13:10~14:00  
1・2年生 屋内運動場(講師による講演会) 3年生 各教室 道徳(担任)  
講演「いのちの授業〜がんを知り、共に支えあい、自他のいのちを大切にしよう」  
講師 一宮市立市民病院 緩和ケア病棟・部長 医師 草田 典子 先生  
参加のご案内は、tetoru 配信しました「8月22日(木)9月の学校公開について」の添付ファイル「第2回学校保健委員会のご案内について」をご覧ください。  
ご家庭でもがんについて話題にし、いのちの大切さ、がんに対する正しい知識など、多くのことを話し合う機会にさせていただきたいと思っております。  
がんの講演内容について不安や心配がございましたら、学校までご連絡ください。

9月●5日（木）全学年「ブラッシング指導」を行いました。

- (1) テーマ 「歯の染め出しをして、自分に合った歯のみがき方を覚えよう」
- (2) ねらい
  - ①自分の歯並びを知り、みがき残しなくみがくことができる。
  - ②フロスなどの用具を工夫して使用できる。（3年生のみ）
  - ③フッ化物配合歯磨き剤の機能を知り、実践に生かすことができる。
  - ④生活習慣とむし歯や歯肉炎の関係を理解し、予防のために生活改善ができる。
  - ⑤口臭について理解し、予防できる。

●6日（金）3年生「いのちの学習」を行いました。

- (1) テーマ 「自分の意志で行動を選び、自他ともに大切に生きていこう」
- (2) ねらい  
自己の性を認識し、大人として生きていくための自立について考え、自分の意志に基づいて行動選択する力を育てる。

生涯を通じて健康で活力ある生活を送るための基礎を培う大切な学びの一つです。今の生活を見直し、よりよい健康生活が送れるとよいと思います。また、家族と話題にすると、さらに考えが深まる良い機会になると思います。

## 脳のやる気スイッチON

やらなければいけないことがあるのに  
なんとなくやる気が出ない・・・

そんな時に「脳を錯覚」させて  
やる気のスイッチをONにしまし  
よう。自分の好きな方法でスイッチ  
ONしたら、とにかく運動や勉強を  
始めることが大切です。一度始めて  
しまえば、その刺激でやる気がどん  
どん湧いてきます。

自分のやる気スイッチを見つけて  
脳を活性化し、前向きに取り組んでいきましょう。



### 自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫！」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす（体をゆする、踊る）。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス（深呼吸）をする。

## 話の内容と相手の気持ちをより深く理解するための「聞き方」

①～③の良い聞き方のポイントのうち、自分の聞き方と同じなら口に○をつけましょう。

①自分の解釈を加えないで相手の話を最後まで聞く（途中で口を挟まない）

②表情やしぐさ、言葉以外のメッセージにも注意する。

③相手を見てうなずく、相づちを打つ、聞いた後に、質問や感想を付け足す。



「聞く力」を身に付けるとコミュニケーション力が高まります。