

祭 ほけんだより 8月

貝塚市立第五中学校 保健室 2020年8月

長い梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がやってきました。例年なら「夏休み」のこの時期に、今年は授業や部活動があります。7月末から、お疲れモードの人もちらほられます。8月中旬に10日間の短い夏休みがありますが、この期間に、ぜひゆっくりと休養をとってくださいね。また、お休みの間に、海や山に行った時は、急な天気の変化に気をつけてください。積乱雲は、急に発達して雷や大雨を運びます。急に空が暗くなったり、冷たい風が吹いてきたら、早めに予定を切り上げるようにしましょう。川に行く人は、急な増水にも、十分注意してくださいね。



* スマホ上手に使えていますか? *

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの	7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない	13 写真やビデオを膨大に撮らないこと
2 パスワードは必ず報告すること	8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない	14 ときどき家にスマホを置いて出かけて
3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと	9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない	15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみ
4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して	10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください	16 ときどき知能ゲームで遊んでみて
5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない	11 公共の場では、サイレントモードにすること	17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て
6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい	12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません	18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



運動する時は、水分補給とこまめな休憩で熱中症には十分注意しましょう！

運動するとき・部活動のとき

水分補給のタイミング

1 運動する前に
ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます



2 渴く前に
運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで
あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

いっぱいしよう！深呼吸

深呼吸は、唯一、ヒトが意識して自分で動かすことのできる「副交感神経」です。「副交感神経」は体の「リラックス状態」を導きます。



マスクをしていると、普段浅くなりがちな呼吸が、さらに浅くなります。浅い呼吸は体や脳に、無意識うちにストレスを与え、知らず知らずの間に全身を疲れさせてしまうのです。空気のきれいなところでは、マスクを外して、しっかり深呼吸して、たくさんの酸素を体や脳に届けてあげましょう！

保健室からのお知らせ

2学期の検診予定

- 8/27 (木) 歯科検診 (全学年)
- 9/9 (水) 心臓二次検診 (対象者)
- 9/11 (金) 脊柱側彎症モアシ検査 (1年生)
- 9/16 (水) 耳鼻科検診 (1・3年抽出者)
- 9/17 (木) 眼科検診 (1年全員・2・3年抽出者)

見上げてみよう！夏の夜空を彩る流星群

毎年夏になると見られる、ペルセウス座流星群。条件がよいと、なんと1時間におよそ40個もの流れ星が見られます。

★ 見つけるポイントとは？

空全体に現れるので、広い範囲を見渡してみましょう。暗さに目が慣れるまで、15分ほど夜空をながめ続けると見つけやすいですよ。

★ 願いごとができるのは…

1つの流れ星が見られるのは1秒以内のことが多く、長くても5秒程度。あっという間で、願いごとをするのはちょっと大変ですね。



今年は8月11～13日がチャンス！21時頃から夜が明け始めるまで観察できますよ。