

# ひとつのことば

ひとつのことば 北原 白秋

ひとつのことばで けんかして  
 ひとつのことばで なかなか  
 ひとつのことばで 頭が下がり  
 ひとつのことばで 心が痛む  
 ひとつのことばで 楽しく笑い  
 ひとつのことばで 泣かされる  
 ひとつのことばは それぞれに  
 ひとつの心をもっている  
 きれいなことばは きれいな心  
 やさしいことばは やさしい心  
 ひとつのことばを 大切に  
 ひとつのことばを 美しく

みなさんは日頃からどのくらい自分の言葉を大切にしていますか？「言葉」は、相手に自分の気持ちを伝えることのできる重要なツールの1つです。左の詩にあるように、言葉というのは、あたたかく包み込んでくれるようなクッションになったり、心を切り裂くナイフになったりと、姿や形を変えます。同時に、正確に使わなければこちらの伝えたいことが伝わらず、相手に誤解を与えてしまうこともあります。

例えば、「あのゲームやばいよね」の「やばい」は、人によっては「最高！」と捉えたり「最悪！」と捉えたり、さまざまです。「あのゲームすごく面白かったよね」と言えば、より正確に自分の気持ちを伝えることができます。

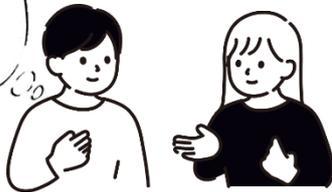
相手に対してイライラした時、「キモい！」という言葉で済ませると、相手も自分もイライラしたまま終わってしまいます。「〇〇されて嫌だったからやめてほしい」「〇〇しないで△△してほしい」などと、言い換えることで、より相手に気持ちが伝わりやすくなります。

「言葉の力」をしっかりと分かっている人は、本当に話し方が丁寧だし、言語をたくさん知っているなどと思います。自分の発する言葉をもっと大切に、周りの人と関わってみましょう。

やばいよね！

あのゲーム  
やばいよね！

良いか悪いか  
分からないけど  
適当に答え  
ておこう



## 健康診断が終わりました！

学校で行われる定期健康診断が全て終わりました。スムーズな健診にご協力ありがとうございました。健康診断で疾病の疑いがあるご家庭には、色紙で受診のお勧めを配布しています。

受診のお勧めが配られたご家庭は、医療機関を受診するようお願いいたします。夏休みは受診のチャンスです。「なかなか時間がない…」というご家庭は、是非夏休みを活用してください。

健康診断で  
心配なところが  
見つかった人へ

### 受診・治療はOK？

健康診断で受診のお勧めをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。



# 熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

## 熱中症と生活習慣のカンケイ

**私** たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



## 熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害など



最悪の場合は死に至ることも…

## こんな生活していませんか?

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べることが多い

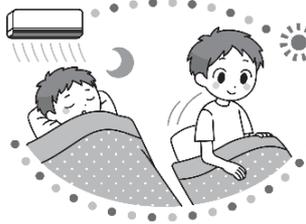


- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

## 睡眠をしっかりとり

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりがやすくなります。



## 入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

## 熱中症を予防する生活習慣

## 栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



## のどが渇く前に水分補給をする

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を選びにくくなります。



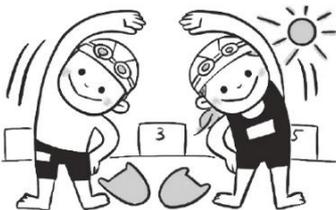
米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

## プール授業

## ルールを守って

## 事故0に



### プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

### 飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

### ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

### 無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

プールの授業がはじまっています。左図の4つの行動に気をつけながら、安全に授業を受けましょう。

また、プールでも熱中症は起こります。プールに入っている時も実はたくさんの汗をかいているからです。油断せず、こまめに水分補給をしましょう。