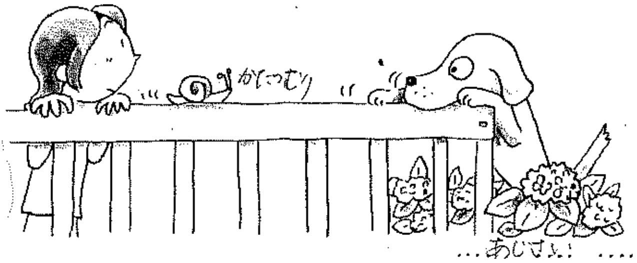
6月の ほけんだより



2020年6月10日(水)
明石市立 衣川中学校 保健室 No.3

水無月（みなづき）に寄せて

気象庁発表 近畿地方 6/10 本日 梅雨入り

紫陽花（あじさい）がさまざまな色合いで咲き始めています。当たり前のようにめぐってきたこれまでの季節とは違い、全国的に学校が休校・自宅学習期間に入ってから、あらゆる物事の「当たり前」を見直す生活が続きました。ワクチンや有効な治療薬も開発途上の今、感染への不安はぬぐいきれません。

思い通りにいかないことがあった時、人間は辛抱し、努力し希望を見出す方法を学びます。今回の経験を学びにかえなければ単なる災害に終わってしまいます。「Be strong, but be kind」
～強く、そしてお互い優しい心を持ちましょう～

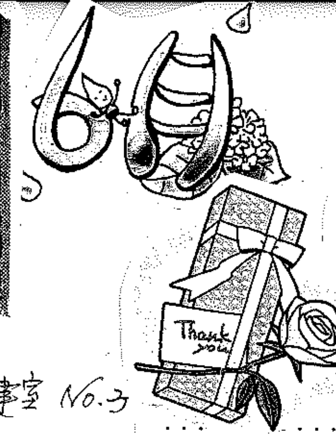
目に染みる新緑の山々や植え付けがすんだ早苗が薫風に揺れる様に勇気をもらい、今ある幸せをかみしめ「今日の一日」を大切にしたいものです。
感謝!!

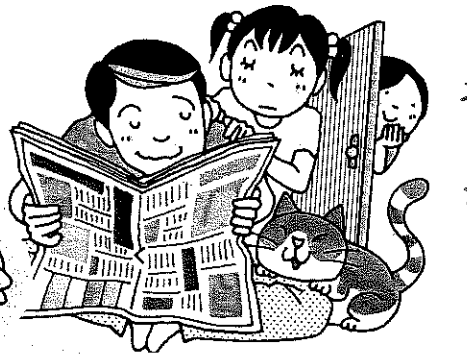
この先一週間くもりや雨の予報……

六月の健康の言葉

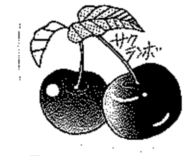
「Be strong, but be kind」
強く、そしてお互いに優しい心を持ちましょう。
アーダーン首相（ニュージーランド）

口腔の衛生は
マナーでありエチケットであり
円滑なコミュニケーションの第一歩
6月4日～10日は
歯と口の健康週間
歯（は）を守（まも）るのは
毎日の
セルフケア＋プロケア



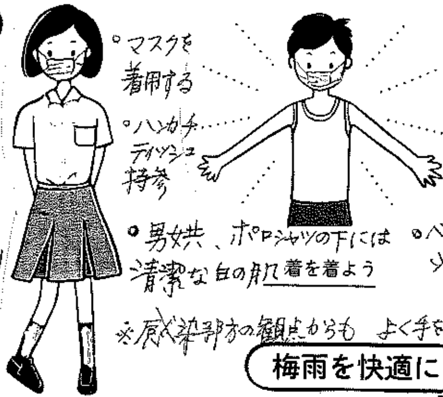


2020年6月21日(日)
Father's Day
普段はなかなか言えない「ありがとう」を伝えよう!!
日頃お世話になっている人に



『完全夏服』6/15(月)～

衣替え



- マスクを着用する
- ハンカチ ティッシュ持参
- スカートの肩ひもはポロシャツの内側、外側どちらでも可
- 男女共、ポロシャツの下には清潔な白の肌着を着よう
- ベルトは必ずつける

※感染予防の観点からも よく手を洗いましょう

梅雨を快適に

初夏の風物詩 求愛 光のダンス 蛍

ゲンジボタルが黄色の光を放ちながら乱舞し、山あいの初夏の夜を幻想的に彩る時期真っ只中です。先週末私がホタルを観賞した地域は、地元の中学生の理科部が昭和46年から48年間に渡ってホタルを人工飼育し幼虫を放流しています。地道な活動が実を結び毎年私たちを楽しませてくれます。車のヘッドライトなど強い光は求愛行動を阻害するとされています。明るいうちに現地を訪れて、明滅を始めるのを待つのがポイント!! いよいよ梅雨入りそして夏へと季節は移っていきます!!

保健室からのお知らせ

熱中症予防 こまめな水分補給を!!

- 十分な量のお茶を各自で準備しましょう。友だちのお茶をもらうのは禁止です。

宣言解除後 これからどうなる

毎日新聞 2020年6月8日(月) 油断大敵

教えて池上さん! 旬なトピック

スペイン風邪の流行 集会禁止に効果あり 過去の歴史を教訓に

池上 彰（ジャーナリスト）

約100年前の1918年、日本を含め世界中で「スペイン風邪」と呼ばれたインフルエンザが大流行しました。当事は風邪とインフルエンザの区別がついていなかったので「風邪（かぜ）」と呼ばれていました。インフルエンザウイルスによって引き起こされることがわかったのは、1930年代に電子顕微鏡が発明されて以降のことです。このインフルエンザは米国から流行が始まったとされていますが、第一次世界大戦中であることもあり、米国はその事実をひた隠しにしました。ところがスペインは中立国で戦争に参加していなかったため、「風邪」の流行を隠さなかったので人々は「スペイン風邪」とまちがって呼ぶようになりました。米国で集会を禁止にしなかった都市では医療崩壊が起こり、マスクの着用を義務付けたところは感染者が減りました。マスクの義務付けをやめたとたん患者が増えたと言われています。

米国のそれぞれの都市の取り組みのちがいは、現在の感染症対策の教訓となっています

「歴史を教訓に!!」私たちは常に学びましょう