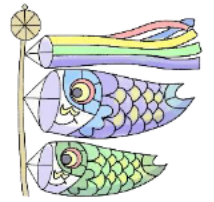


ほけんだより 5月号 2024.5.



草々が育ち、木々の新緑がまぶしい「緑」の季節がやってきました。新緑は心と身体を元気にするパワーがあります。初夏を感じる5月ですが、朝晩は、暖房が必要になるほど冷え込む日もあれば、半袖で過ごせる暖かい日もあるなど、気温が大きく変動しやすい時期です。激しく気温が上下するこの寒暖差に注意しましょう。自然と天気に向けて過ごしてみませんか。

まだまだ続きます 健康診断



今後の健康診断日程（詳細はほけんだより4月号を確認）

尿検査 予備日5/29(水)が追加されました

- *4/12・4/19・5/8・5/9に出せなかった生徒
- *蛋白・潜血で二次検査に該当する生徒（結果をお知らせしています）は、**9:50までに保健室前へ**各自で提出してください。
- *5/29に出せなかった場合は、受診指導後に自費検査となります。

- ・歯科健診が始まりました。歯科健診の結果のお知らせは健診を受けた生徒全員に配布しています。受診指導があった場合は、受診後に結果を学校に提出してください。
- ・その他の健診等で受診指導を受けた人は、主治医と相談した上で早期に受診し、結果はできる限り陸上競技会までに保健室へ提出してください。よろしくお願いします。

熱中症にならないために・・・

- 規則正しい生活をする。
- 夜はぐっすり眠る。
- 暑さをできるだけ避ける。
- 水分をたっぷりとる。
- のどが渇いていなくても時間を決めて水分補給する。
- 暑い日に運動するときは、休憩をはさむ。
- 暑さに慣れていない人は、普段から暑さに慣れておく。
- 体調の悪いときは自宅で静養。運動をしない。



暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



「不登校の子どもの保護者相談会」を開催します

子どもが不登校になった時、保護者の中には、子どもへの対処の仕方がわからず思い悩んだり、子どもの将来に不安を感じたり、不登校になった原因は自分にもあるのではと考え込んでしまったりすることがあります。三重県教育委員会では、このような保護者に対して、必要な情報を届け、保護者同士の交流や、専門機関への相談ができる機会を提供することで、不登校の子どもたちが適切な支援を受けるきっかけとなるように、「不登校の子どもの保護者相談会」を全9回開催します。なお、本年度第6回はみえ不登校フォーラムの午前の部として開催します。

○ 開催会場・開催日時

回	会場	開催日	申込期限
1	四日市庁舎 本館6階・大会議室(四日市市新正4-21-5)	R6年 6月 2日(日)	5月30日(木)
2	伊賀庁舎 本館7階・大会議室(伊賀市四十九町2802)	R6年 6月30日(日)	6月27日(木)
3	松阪庁舎 6階・大会議室(松阪市高町138)	R6年 7月20日(土)	7月17日(水)
4	鈴鹿庁舎 4階・第46会議室(鈴鹿市西条5丁目117)	R6年 9月 1日(日)	8月29日(木)
5	尾鷲庁舎 行政棟5階・大会議室(尾鷲市坂場西町1番1号)	R6年 9月21日(土)	9月18日(水)
6	アスト津 4階・会議室1(三重県津市羽所町700)	R6年 10月19日(土)	10月16日(水)
7	桑名庁舎 3階・第1会議室(桑名市中央町5-71)	R6年 11月10日(日)	11月7日(木)
8	伊勢庁舎 4階・401会議室(伊勢市勢田町628番地2)	R6年 12月 7日(土)	12月4日(水)
9	津庁舎 本館6階・大会議室(津市桜橋3-446-34)	R7年 2月 1日(土)	1月29日(水)

※第6回は、みえ不登校フォーラム午前の部として、保護者交流会・相談会を実施します。

○ 当日の日程・内容

第1～5・7～9回

13:00～13:10 挨拶・日程説明
 13:10～13:50 講演会(40分)
 13:50～14:00 休憩
 14:00～14:50 保護者交流会(50分)
 14:50～15:00 休憩
 15:00～16:30 保護者相談会(90分)

第6回 (10月19日 アスト津)

「みえ不登校フォーラム 午前の部」
 10:00～10:05 挨拶・日程説明
 10:05～10:50 保護者交流会(45分)
 10:50～11:00 休憩
 11:00～12:00 保護者相談会(60分)
 13:30～ 午後の部

○ 参加対象 不登校児童生徒の保護者等

○ 参加申込

<申込方法>

① 二次元コードを読み取り、必要事項[参加者(保護者)の名前、連絡先(電話番号)、参加希望会場、お子様の在籍校、学年、お名前]を記入のうえ、県教育委員会の入力フォームから申し込む。

(URL) <https://logoform.jp/form/8vMX/263953>

② 県教育委員会に直接電話または、電子メールで申し込む。

メールの場合は、件名を「(会場名)保護者相談会申し込み」とし、本文に必要事項を記載してください。

※申込期限後に参加希望がある場合は、三重県教育委員会事務局生徒指導課、不登校支援班あてに電話でお問い合わせください。

【提出先・問い合わせ先】

三重県教育委員会事務局生徒指導課 不登校支援班

(Tel) 059-213-6611 (メール) seishi@pref.mie.lg.jp

○ その他

- ・自然災害等の状況により、延期または中止する場合があります。
- ・当日は、報道機関の取材がありますが、参加者のプライバシーに配慮します。予めご了承ください。
- ・第6回開催のアスト津駐車場は、有料となりますのでご注意ください。



講演会講師紹介

第1回(四日市) 第3回(松阪) 会場

代田 和也さん

三重エフエム放送(レディオキューブ FM 三重)のディレクター、プロデューサー、アナウンサー
中学校の時に不登校を経験。当時の自身の経験や気持ち、今の仕事に出会ったときのことなどについてお話をさせていただきます。

第4回(鈴鹿) 第8回(伊勢) 第9回(津) 会場

石山 佳秀さん

「みえ不登校支援ネットワーク」事務局代表 フリースクール三重シューレ代表
津市においてフリースクールの運営に携わり、不登校の子どもたちの支援を行う。不登校の子どもたちを支援してきた立場からお話をさせていただきます。

第2回(伊賀) 第5回(尾鷲) 第7回(桑名) 会場

内藤 朋子さん

「不登校のこどもと親と地域の会『でんでん』」代表
亀山市を中心に不登校の子どもと保護者の支援活動を行う。自身の経験をもとに支援者・保護者の立場からお話をさせていただきます。



© PSP / T-e

～参加者の声～

・他の保護者と交流し意見を聞くことができるとても良かったです。多くの悩んでいる保護者が交流会に参加できればと思いました。

・不登校に悩んでいる人が今まで周りに居なかったので、話ができて、少し安心しました。

・講演を聞いて子どもの気持ちが分かりました。カウンセラーに相談して、今後についてどうしていくのか参考になりました。

・不登校で同じような悩みを抱えている方もみえるんだなど、気持ちが楽になりました。

・子どもの不登校ですごく悩んでいましたが、講演会で経験談を聞かせて頂き、少し気持ちが軽くなりました。

・たくさんの人の経験談を聞くことができ、子どもとの向き合い方を考えることができました。

・理由のわからない不登校も多いことが分かって安心しました。話を聞いてもらえてうれしかったです。



© PSP / T-e