

# 入間川東小

## カウンセラーだより

令和5年9月

狭山市立入間川東小学校  
スクールカウンセラー 蔭山順一

「最も暑い」夏休みが終わりました。

気象庁より、この夏(6-8月)の平均気温は、1898年の統計開始以来最高であったと発表がありました。これまでの暑さで既に身体に疲労が蓄積されているかと思いますが、9月もまだ全国的に暑い日が続き、厳しい残暑となる見込みだそうです。長い2学期を乗り越えるには、早め早めのケアが必要です。

最近、日本でも予防医学という言葉が聞かれるようになりました。簡単に言うと、「病気にかからないように予防する」という考え方です。病気になってから治すのではなく、病気にかかりにくい体づくり推進して、健康を維持することを目的としています。先進国の中には30年以上前から予防医学を取り入れている国もあります。しかし、日本ではまだ病気や怪我になってから治療するという考え方が主流というのが現状です。例えば、皆さんは歯の定期検診を受けてらっしゃいますか？ある調査のデータによると、定期的に歯科検診を受けている日本人は6%だそうです(ちなみに予防先進国のスウェーデンは90%、アメリカやイギリスは80%)。

喉が渴いたなって思ったら既に脱水の始まり。喉が渴く前に水分を摂ることが大切なように、少しでも疲れたなって思ったら、まずはいつもよりも早めに睡眠をとるようにしましょう。疲れがピークになる前にケアをして、長い2学期を気持ちよく過ごせるように見守っていきましょう。

2学期も宜しくお願い致します。

### 今年度のスクールカウンセラーの来校日と時間(9時30分~16時05分)

9月13日(水) | 10月11日(水) | 11月8日(水) | 12月14日(木)

令和6年1月17日(水) | 令和6年2月14日(水) | 令和6年3月13日(水)

※来校日は変更になる場合もあります。

相談の申し込み・予約は、学校(担任や養護教諭、教頭など)に連絡してください。

入間川東小学校 電話 04-2952-3118

