



いよいよ夏休み！

暑い日が続きますね。暑さに対応するために、体には相当の負担がかかっています。食事、水分、睡眠をしっかりとるようにしましょう。夏休みも塾や部活動で忙しい人が多いようですが、頭・体・心をおおいにきたえ、また時にはゆっくり休ませましょう。充実した夏休みをすごしてください。



保護者の方へ

健康診断の結果のお知らせについて

各健診・検査終了時にお知らせをお渡ししていますが、まとめとして「定期健康診断 結果のお知らせ」を明日お渡しします。必ずご確認ください。すでに受診済み、治療済みの場合も結果として表示されていますが、再度受診する必要はありませんのでご了承ください。

●視力について

視力が下がった＝メガネやコンタクトレンズを作るではなく、眼科医で適切な治療を受けましょう。合わないメガネを使用している人も多いようです。定期的に受診しましょう。

●歯科健診の結果について

むし歯はごく初期の場合をのぞき、自然に治ることはありません。早めに治療をしましょう。歯垢や歯肉に1や2がついた人は歯みがきをしっかりとるようにしましょう。また歯並びについて、歯列・咬合で1や2（要観察）となった人は、必ずしも矯正治療をすすめるものではありません。かかりつけ医にご相談ください。

保健給食委員の活動報告

リクエスト給食

各クラスで保健給食委員がアンケートを実施しました。不動の人気メニューはカレーライスやあげパン、ジャンボ餃子ですが、クラスによってつけ麺風ラーメンや焼きそば、鶏肉のマヨネーズ焼き、魚料理などもランキングにはいっていました。各クラスのリクエストは2学期の献立に取り入れてもらえます。お楽しみに！

ランチルーム給食

コロナ禍以前は毎月2クラスごと、あるいは学年でランチルームで給食を食べていましたが、久しぶりに1年生で2クラスずつ実施しました。保健給食委員の企画で席を決め、2クラスが交流をはかりながらにぎやかに食べていました。おかわりの仕方もクラスごとに個性がでていました。

今回はどんな企画になるかな？

夏バテを予防しよう～夏休み中も規則正しい生活を～

「眠れない」「体がだるい、やる気がでない」「頭が痛い」「食欲がない」

暑くなってからこのような状態になったら、体が暑さに対応できずに起こる夏バテかもしれません。

×夜更かし→ 睡眠をしっかりとりましょう。睡眠不足では疲れがとれにくくなります。

×冷えすぎた部屋→外と室内の温度差が大きかったり、寒い部屋に長くいたりすると体温調節がうまくできません。エアコンの温度調節や長袖をはおるなど工夫しましょう。長時間、塾などで過ごす人は注意してください。

×冷たいもののとりすぎ→冷たい飲み物、冷たい食べ物ものばかりとると、お腹が冷えて胃腸の調子が悪くなります。食事は3食しっかり、涼しいところでは温かいものとりようにしましょう。

また、体は汗をかくことで体温調節をしています。適度な運動をして汗をかき、お風呂はシャワーだけでなく湯船につかりましょう。暑さに負けず、元気にすごしてくださいね。



・・こころの健康も大切です

つらいことがあったとき、悩みを解決できないときは、ひとりで抱え込まず、信頼できる家族、先生、友達に話してみましょう。知っている人に話づらいときは、皆さんが使っているタブレットの「こころのSOSナビ」をクリックしてみましょう。話のできる相談先がたくさんあります。

募
集
し
ま
す

「薬物乱用防止 ポスター・標語」

テーマ 危険ドラッグを含め薬物乱用防止を訴えるもの

ポスター 四つ切り又はB3判 たて

標語 40字以内 (保健給食委員は宿題)

- 保健室前に要項のポスターが貼ってあります。標語の用紙は保健室にあります。
- 学校でとりまとめて送りますので9月3日(火)までに保健室に持ってきてください。
- 全員に参加賞、選ばれたら賞状と副賞

「健康づくり啓発ポスター」

テーマ 学校での健康づくりに関する絵画(手洗い・換気・熱中症・けが防止など)

ポスター 原則四つ切り CGの場合はA4以上 縦横どちらでも可

- 応募要項は保健室にあります。
- 全員に参加賞、選ばれたら表彰状と副賞