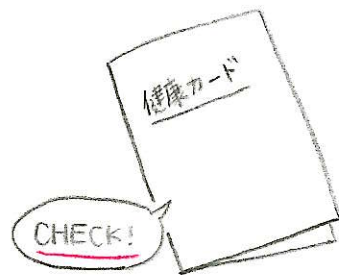


ほけんだより7月

南部ブロック総体や期末テストも終わり、もうすぐ夏休みですね。7月になり、梅雨が明ければいよいよ夏本番がやってきます。暑さもどんどん厳しくなり、熱中症や食中毒などの危険性も高まります。体調管理には気を付けて、1学期のまとめにむかっていきましょう！時には休憩もしながら頑張って、良い締めくりができるといいですね。

<保護者のみなさまへ> 健康カードを返します!!

4月から6月にかけて実施した健康診断の結果をまとめている「健康カード」を生徒のみなさんにお渡しすることになっています。各健診で所見のあった場合は、その都度お知らせしていますが、今一度お子様と一緒にご確認ください。2・3年生は身長・体重・視力など昨年の結果も載っているので、成長の様子や視力の変化などを確認するのに役立ててもらえたらと思います。



★... 健康診断で治療の必要があるとされた人は、
夏休みを利用して受診していただき、2学期からも
健康に学校生活を送れるようご協力をよろしく
お願いいたします。
★...

暑い毎日... 汗についての話

汗には2つのタイプがある

1つは体の熱を外に逃がす汗。この汗は全身に数百万個もある汗腺(エクリン腺)から出て、無色でニオイもありません。



思春期をすぎる頃には、体の限られたところにある汗腺(アポクリン腺)が発達します。わきの下から出ることが多く、白くにごっていて、ニオイの元となる成分を含んでいます。

汗のすごいはたらき

普通の生活でも、汗は1日500mL~1,000mLほど出ます。体重60kgの人が100mLの汗をかくと、1体の余分な熱はなんと1℃くらい持ちさられるそうです。人は汗をかくことで体温を下げる機能があるおかげで、暑い季節でも運動をすることができるのです。



歯 についての保健授業がありました!!

6/23(火)に歯科衛生士さんと保健師さんが来校し、1年生に対して歯みがきの大切さや、正しい歯みがきの仕方について教えていただきました。

5月の健診結果から、日知佐中学校の生徒は全国・県の平均と比べると、むし歯は少ないけど歯垢・歯肉にトラブルのある人はとても多いとのことでした。

★ 生徒の感想 ★

- 今日の授業で自分がみがけてなかったところがわかったので、これからはしっかりみがいていきたいです。
- 歯と歯の間や奥までいねいにしっかりみがくことを意識しようと思いました。
- 歯の表面はしっかりみがけていたけど、歯と歯の間やはぐきに近いところはあまりみがけてなかったのびっくりしました。これからはフッ素入りの歯みがき粉を選んだり、すみずみまでしっかり歯みがきをしたりしたいです。



口の健康のために自分でできること

- ① 丁寧な歯みがきとデンタルフロス
- ② フッ素配合の歯みがき粉を使用
- ③ 定期的な歯科受診

7月13日はナイスの日!

素敵なことを探してみましょう!

ナイスの日チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵なところを探してみましょう!
- ② 「ナイスプレー!」などのように「ナイス〇〇!」と伝えてみましょう。
(じの中だけでもOKです)

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしていたり、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえて良いことを探したり、自分や友だちをほめたりすることで、自分の気分も明るくなる可能性があります。



小さなことでも大丈夫です。
この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。