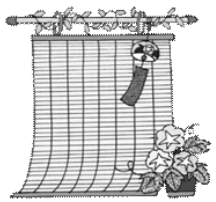
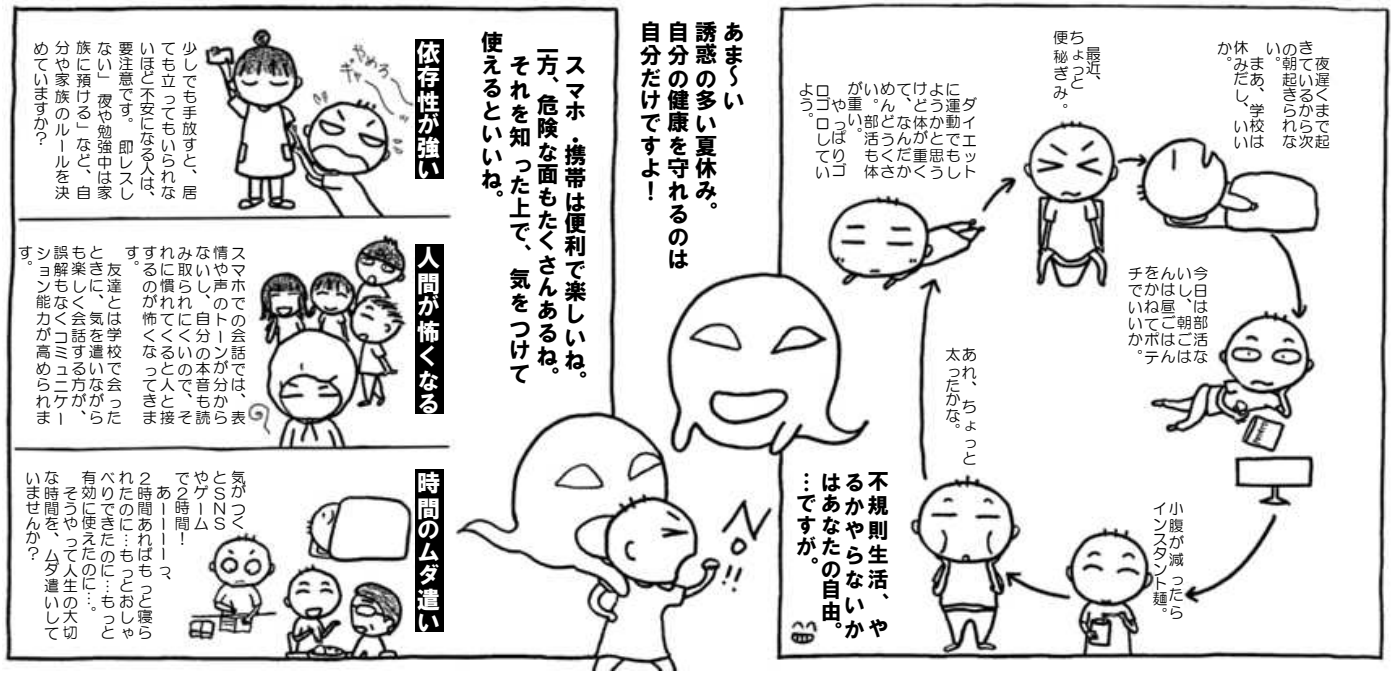
ほけんだより7月

平成２９年７月２０日
No．４
船引南中学校　保健室

夏休みの不規則生活、自由感がたまらないよね！？…で、いいんだっけ？



以前から「今年の夏は猛暑」といわれていましたが、その通りの暑さが続いています。これで梅雨が明けたらどうなるの…と今から心配です。
35日間の夏休み、長いのか短いのかは一人ひとりの目標によって変わってくるでしょう。まずは健康で、有意義なものにして欲しいです。



治療は終わりましたか？検査は受けましたか？

夏休みはこれまでなかなか受診の機会が持てなかった人にとっても受診のチャンスです。

健康診断の結果を、受診のおすすめの用紙や「すこやか」で生徒のみなさんと保護者の方にお知らせしています。「体で心配なところは病院などで検査・相談する、良くないところは治す」行動は、自分の夢や希望を叶える上でも、とても重要な行動です。

とくに3年生は、本格的な受験期を迎える前に、家族で具体的な受診日を相談し、実行にうつしましょう。

※　医療機関によっては予約が必要な場合があります。事前に電話などで確認するとよいでしょう。

積極的に食べよう！ 夏を乗り切る夏野菜

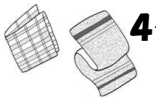
きゅうり
体を冷やす作用があり、水分補給にもなる。カリウムの利尿作用、むくみ解消を期待できる。

えだまめ
脂質と良質のたんぱく質、各種のビタミンを多く含む。とくにビタミンB_1には疲労回復の効果がある。

モロヘイヤ
ネバネバ成分は体力回復、胃腸保護の健康効果がある。栄養価が高く「野菜の王様」ともいわれる。

トマト
クエン酸による酸味が疲れをとり、胃のむかつきを解消してくれる。ストレスを静める効果もある。

4～7月のさわやかチェックを振り返って



5月から、毎週水曜日の朝に、保健委員会の活動でハンカチとつめの2項目を調べていますが、なかなか合格率100％達成は難しかったように思います。惜しい100％未満もあれば、学級の半数近くが×になってしまうこともありました。

また、×になる生徒が固定化してきている様子も見えます。

ハンカチがないと、手洗いが面倒になりませんか？連続して×の人は、ハンカチの枚数を家に充分備えていますか？長いつめでの給食当番は衛生面で心配ですし、けがの予防を考えても危険が増します。

夏休み以降のさわやかチェックでは、少しでも意識を高めて生活して欲しいと期待しています。

８・９月の保健行事予定

８月３０日（水）さわやかチェック
９月４日（月）身体測定・３年
５日（火）身体測定・２年
６日（水）身体測定・１年

※身体測定は昼休みに行います。
※９月のさわやかチェックは
６日（水）、１４日（木）、
２０日（水）の３回です。