



今年度1学期は、7月31日まで続きます。最近の湿度と気温で疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか？夜は眠れていますか？1学期を最後まで乗り切るために、食事と睡眠について振り返ってみましょう。この2つは、熱中症予防にもつながります。

★7月の保健目標★

夏を健康に過ごそう！

水分・塩分もとれる



三食しっかりと

水分補給はとても大事です。しかし、歯科検診で、前歯がむし歯になっている人が多くいることがわかりました。原因の一つがこれです。特に、夜寝る前の水分補給は水がお勧め。夜、スポーツドリンクを飲んだ時は、歯みがきを忘れずに。

清涼飲料水 こわい

飲みすぎると

糖分のとりすぎが原因で...

食欲がなくなり栄養不足に...

出血や骨折をしやすくなる(脱カルシウム現象)

疲れやすくなる(ビタミンB1の欠乏)

むし歯のもと

肥満のもと

のどがかわいたら、お茶かお水を！

もうすぐ"プール"が始まります

安全で充実したプール学習にしよう



病気・けがのある人は主治医に相談しましょう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔にしておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を十分にとりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずにしっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



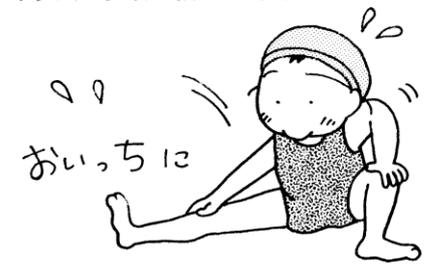
朝食・昼食をきちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動をしっかりとやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



★★★今後の健康診断予定 ★★★

『内科検診』の日程が決まりましたのでお知らせいたします。

項目	月日	曜日	対象学年	内容・注意点	
内科検診	7月17日	金	3年	※服装は、学校指定のTシャツとハーフパンツ	
	7月7日	火	2年		
	7月9日	木	1年		
歯科検診	6月9日	火	3年	※朝食後の歯磨きを忘れない	
	6月17日	水	2年		
	6月24日	水	1年		
眼科検診	6月29日	月	全学年	※朝の洗顔（目）の清潔に努める ※前髪が目にかからないようにする	
耳鼻科検診	未定		1年		
心電図検査	6月26日	金	1年	※服装は、学校指定のTシャツとハーフパンツ	
尿検査	一次	6月16日	全学年	※容器は前日に配付 ※検査当日の朝、起きてすぐの尿を提出 ※容器の番号が消えないように注意してください	
	追加・二次	6月30日			火
	二次	7月14日			火

～保護者の方へ～

健康診断においては各種保健調査へご協力いただきまして、ありがとうございました。

検診の結果は、内科検診が終わってから配付いたしますので、お子様と一緒にご確認をお願いいたします。耳鼻科検診は、夏休み明けに実施予定です。

《配付物》

- 治療のおすすめのプリント … 歯科検診結果は全校生
それ以外の検診結果は、受診が必要な生徒のみ

《回収物》

- 夏休み明け8月20日 … 保健関係連絡袋
- 随 時 … 受診結果報告書（受診後、結果をご家庭で記入して下さい）

生徒会保健専門委員会生徒の話合い、経過報告

今年度は、感染症予防のため生徒たちは、手洗いを一生懸命行っております。そのため、毎年行っていました清潔検査を行わなくても良いのではないかとということで、今日まできました。しかし、ここ最近『ハンカチを忘れてしまう人』や『手洗いうがいをしない人がいる』という意見が各学年の保健委員より出されました。その他、各学級から出された健康課題は、『給食の食べ残し』や『歯みがきをしない人がいる』『睡眠不足で授業中居眠り』などでした。今後、委員会で話し合い、清潔検査に代わる健康調べ(仮名)を行うなど、明健中生が健康に過ごせるよう取り組んでいきたいと思っております。