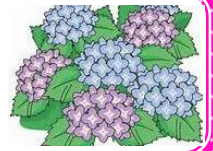


えがお

発行 2020年 6月1日
綾川町立綾上中学校



梅雨入りも間近になり、蒸し暑い日が続いています。梅雨の時期は、気温や湿度が上がるため、**食中毒や熱中症**に注意が必要です。また、引き続き、新型コロナウイルスの感染症対策も続けながら、健康管理に十分気を付けましょう。

さて、新型コロナウイルスの影響で延期となっている健康診断につきましては、日程が決まり次第お知らせします。健康診断は、みなさんの体の様子を知るための大切な行事です。どれだけ成長したか、治療が必要なところはないかなど、自分の体について知り、改善できるところはどこなのかを考える機会にしましょう。

<6月の保健行事>

5日(金) ◎身体計測 7校時

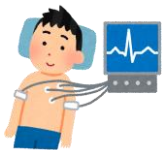
・夏の体操服

8日(月) ◎色覚検査(1年1組) 朝の会

10日(水) ◎色覚検査(1年2組) 朝の会

16日(火) ◎内科検診(全校生) 13:35~

18日(木) ◎心電図検査(1年生) 10:00



・夏の体操服

・靴下は教室で脱いでおく

・女子はフェイスタオルを持参



☆水分補給のポイント☆



活動量によっても異なりますが、授業のようにあまり動かない場合は1時間おき(休み時間ごと)にコップ1杯が目安です。スポーツや汗をかくような活動の場合は、15分~30分おきにコップ1杯ほどの水分補給をしましょう。次に、飲むタイミングです。一番は「喉が渴く前に水を飲む」ことを意識しましょう。喉が渴いている状態では、すでに軽い脱水症状が起きていると言われていいます。ただし、一度にたくさんの水分を摂取すると、胃や腸に負担がかかってしまいます。体は一度にたくさんの水分を吸収できません。こまめに水分補給をしていきましょう。

あなたは
きちんとみがけてる?

6月4日
~6月10日

歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

歯みがきは食後3分以内が効果的!

むし歯がでやすいのは食後5~20分。

食べたらずくずみがく

学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい!?

イタイヨ

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう!

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

あーん

1か所を10回くらいみがくといふ

<スクールカウンセラー来校日 毎週火曜日>

6月 2日・9日・16日 10:15~17:00

23日 14:00~16:00

30日 13:00~17:00

教育相談室の場所

2階相談室(事務室をお通りください。ご案内いたします。)

お子様のことやその他相談したいことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

綾上中学校: 087-878-2020

担当: 中山

