

えがお

発行 2020年7月1日

綾川町立綾上中学校



<7月の保健行事>

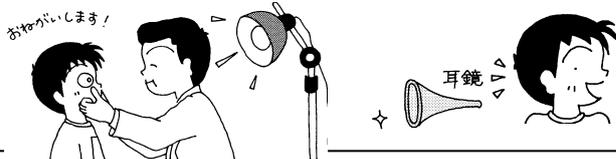
14日(火) ◎歯科検診(全校生) 13:30~

- ・食後の歯磨きを丁寧にする
- ・今年度のよい歯の審査会は中止です

15日(水) ◎耳鼻科検診(全校生) 9:00~

- ・前日に耳垢をとっておく

16日(木) ◎眼科検診(全校生) 13:30~



<スクールカウンセラー来校日>

7月 7日 10:15~17:00

14日 14:00~16:00

* 火曜日

* 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



夏を元気に過ごすための4つのポイント

① 睡眠
good sleep

●起きる時刻・寝る時刻がバラバラにならないように
リズムが不規則になると、睡眠の質が低下して「たくさん寝たのに寝足りない」状態になります。
睡眠の質を上げるには、適度な運動、寝る3時間前から何も食べない、部屋を暗くして寝るなどが有効です。

② 食事
balanced meal

●食事は中身を大切に
・見た目がカラフルな食事は、栄養バランスも good!!
・暑さで食欲がない時は、量より質を重視しましょう。
冷たいものばかりを飲んだり食べたりしていると、胃腸の働きが悪くなり体の抵抗力が低下し、疲れやすくなります。

③ 強い心
overcome temptations

●目標を持って生活しよう
小刻みに計画を立て、夏休みを有意義に過ごしましょう。
●帰宅する時刻を守ろう
●誘惑に負けないで!!
アルコール・タバコ・薬物は何があっても絶対だめ!!

④ 健康管理
health care

●治療や検査は、夏休みの間にすませましょう
健康診断の結果、受診の必要がある人は、この機会にしっかり診てもらい、治しておきましょう。
歯垢・歯石が付着している人や歯肉炎の人など、治療の必要のある人は必ず受診をしましょう。