



ほけんだより 7月

梅雨(つゆ)の合間(あいま)に、真夏(まなつ)を感じ(かん)させる日(ひ)が少(すく)しづつ増(ふ)えてきましました。夏休(なつやす)みが近(ちか)づき、楽(たの)しみな反(はん)面(めん)、ここの数(すう)年(ねん)は異(い)常(じょう)な夏(なつ)の暑(あつ)さが続(つづ)くことによる熱中(ねつちゅう)症(しょう)や体調(たいちょう)不(ふ)良(りょう)が心配(しんぱい)です。昨(さく)年(ねん)は特(とく)に暑(あつ)さが長(なが)く続(つづ)いたため、夏(なつ)が終(お)わってからも疲(ひろう)労(かん)感(さ)や様(さま)々(ざ)な体(からだ)の不(ふ)調(ちょう)を感(かん)じる人(ひと)が多(おほ)くいたようです。こ(こ)んな時(とき)だからこそ、十(じゅう)分(ぶん)な睡(すい)眠(みん)やバラン(ば)ス(の)良(よ)い食(しょく)事(じ)、適(てき)切(せつ)な水(すい)分(ぶん)補(ほ)給(きゅう)を心(こころ)がけたいです(ね)。

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう!

長い休みは、元気になるチャンスです!

治療・受診をすませよう!
健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



少しずつでも…早く寝よう!
いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



食生活をチェックしよう!
1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。



保護者の方へ 定期健康診断結果等のお知らせについて

お子さんはもとより、保護者のみなさまのご協力により、今年度の定期健康診断が無事終了いたしました。ありがとうございました。

健康診断で所見のあった人には、すでに個々の結果についてお知らせを配付していますが、それとは別に、全員へ『定期健康診結果』と『成長の記録(身長・体重)』を7月中に配付します。どちらも学校に返却せず、ご家庭で保管してください。

学校健康診断は、様々な疾患等の疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常のない場合もありますが、早期発見・早期治療のために、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

何かご不明な点等あれば、保健室までお知らせください。

「暑さ指数」や「運動指針」を確認してみよう！

『暑さ指数』という指標があるのを知っていますか。暑さ指数は、「気温」「湿度」「輻射熱（周りの熱環境）」が関係して決まり、別名WBGT温度とも言います。天気予報でも紹介されているので、知っている人も多いのではないのでしょうか。この暑さ指数を確認できるところが、校内にいくつかあります。ぜひ見つけて、今日の暑さ指数を確認してみてくださいね！



ようしょうげんかん
幼小玄関



ちゅうこうげんかん
中高玄関



こうてい
校庭・体育館・プール



ほけんしつ
保健室

暑さ指数（WBGT温度）によって、熱中症予防運動指針が変わります！

暑さ指数（WBGT温度）	熱中症予防運動指針	
31℃以上	危険	運動は原則中止
28～31℃	嚴重警戒	激しい運動は中止
25～28℃	警戒	積極的に休憩
21～25℃	注意	積極的に水分補給
21℃未満	ほぼ安全	適宜水分補給

主に中・高生の
皆さんへ

SNSに振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？

世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じて心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？ スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。