



暑さの本番がやってきます！

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は、暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。

暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということです。熱中症予防対策を心がけて、夏休みを元気に過ごしましょう♪



8月の保健行事等

- 8/31 身体測定（身長・体重測定）
- 8/31 第1回 “自分で作る”「弁当の日」

7月の保健給食目標

- ☆夏を健康に過ごそう
- ☆夏の食生活について考えよう

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス！

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

保護者の方へ

1学期の健康診断が終了しました。

「定期健康診断結果の記録」は、1学期末に通知表ファイルに入れてお知らせいたします。なお、健康診断で疾病異常の疑いが発見された場合は、その都度「受診のすすめ」でお知らせしますので、早めに医療機関を受診するようにしてください。

“自分で作る”「弁当の日」



今年もフレッセイ鬼石店が「弁当の日」を応援してくれます！是非のぞいてみてください！

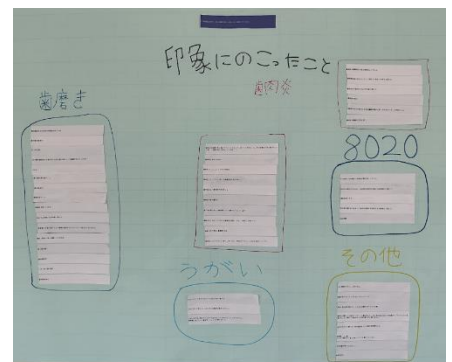
まなびポケットでもお知らせしました通り、“自分で作る”「弁当の日」を実施します。1年生は、家庭科の授業や給食センターの栄養士さんから「お弁当作りのコツ」について教えてもらいました。夏休み中に弁当づくりの練習を始めて、ぜひ家族にも作ってあげてください。

歯の磨き方教室がありました！

染め出しをして、それぞれ、自分の歯の磨き残しやすい箇所を発見しました！自分の磨き方の癖がわかったので、そこに注意をしてしっかり磨くことができますね。

《特に注意して取り組みたいこと・生徒感想》

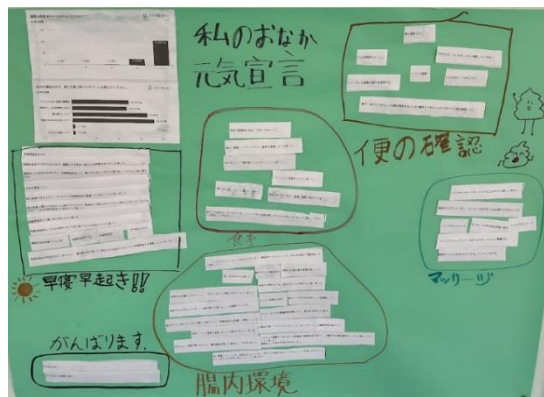
- ・前歯が真っ赤になったので前歯をよく磨こうと思った。
- ・歯磨きで終わらすのではなく、糸ようじなどで歯の隙間を丁寧に磨く。
- ・ダブルブラッシングを意識してみたいと思った。



実施後の「昼歯磨き強化週間」では、ほとんどの人が昼歯磨きができていました。磨いた後の歯のつるつる感、さっぱり感を忘れずに。給食後の歯磨きをぜひ続けていきましょう♪

「おなか元気」で免疫力アップ！！

おなか元気教室の後に考えた、「私のおなか元気宣言」を夏休みも続けよう！と終業式で全校に呼びかけました。



①「早寝・早起き」で体内時計を狂わせない！
「休みだから少し夜更かししてもいいや」という油断が、体調を崩す原因になります。昨年睡眠についても学びましたね。朝は決まった時間に起きて太陽の光を浴び、おなかをしっかりと目覚めさせましょう。

②「冷たいもの」の食べすぎ・飲みすぎに注意！

暑いとどうしてもアイスや冷たいジュースばかりに手を出したくなりますが、これは胃腸を冷やし、下痢や便秘、夏バテを引き起こします。水分補給は大切ですが、時には温かいスープや、腸内環境を整える発酵食品なども意識して食べるようにしてください。

③ 毎日の「便の確認」は、体からの SOS サイン！

おなか、皆さんの「心と体のバロメーター」です。毎日のトイレタイムで、自分の便の状態をきちんとチェックする習慣を続けましょう。もし「すっきり出ないな」という時は、おなかを優しく「の」の字にマッサージするのも効果的です。

ストレス、たまっていない？

最近、心や体にストレスがたまっていますか？
ストレスがたまると、右のような様子になります。
ときどき自分自身をふりかえてみましょう
心当たりが多いほど、ストレス度が高いと言えます。
疲れた心や体を休めたり、気分転換をしたり、
元気になる方法を探しましょう。

【ストレス・チェック】

- ☐ 下痢と便秘を繰り返す。
- ☐ イライラする。
- ☐ 眠れない・寝つきが悪い。
- ☐ 食欲がない。
- ☐ やる気が出ない。
- ☐ 友達や家族と話したくない。

安心して話せる場所があります

悩みやつらい気持ち、
ひとりで抱え込まず話してみませんか。
誰かに相談したらよいか困ってしまったら…
安心して話せる場所があります。

悩みやつらい気持ちを「話す」ことは、
(悩み、つらさを)「放す」こと！
親や友達、その他にも相談できる場所
があります。

24時間子供SOSダイヤル

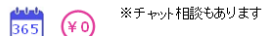
☎ 0120-0-78310



チャイルドライン

☎ 0120-99-7777

毎日 午後4時～午後9時

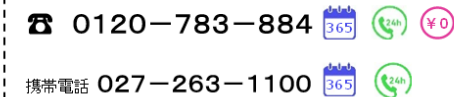


※チャット相談もあります

こどもホットライン24

☎ 0120-783-884

携帯電話 027-263-1100



こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時～午後10時
※通話料のほか利用料がかかります

▼感染症情報▼

・手足口病が警報発令中！

夏休み中は、お出かけやお祭り等で人ごみに行く機会も増えると思います。引き続き、こまめな手洗い、咳エチケットなど、個人でできる感染症予防対策の継続を心がけましょう。ご家庭でも引き続きご支援をお願いします。