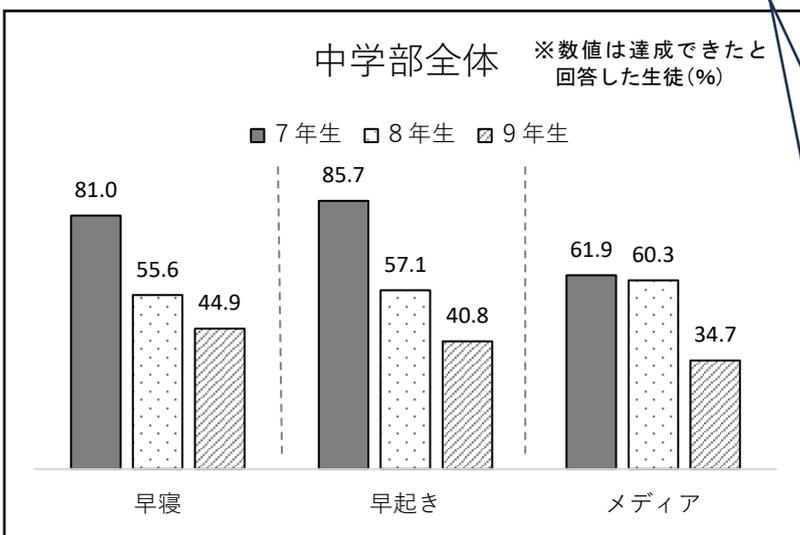
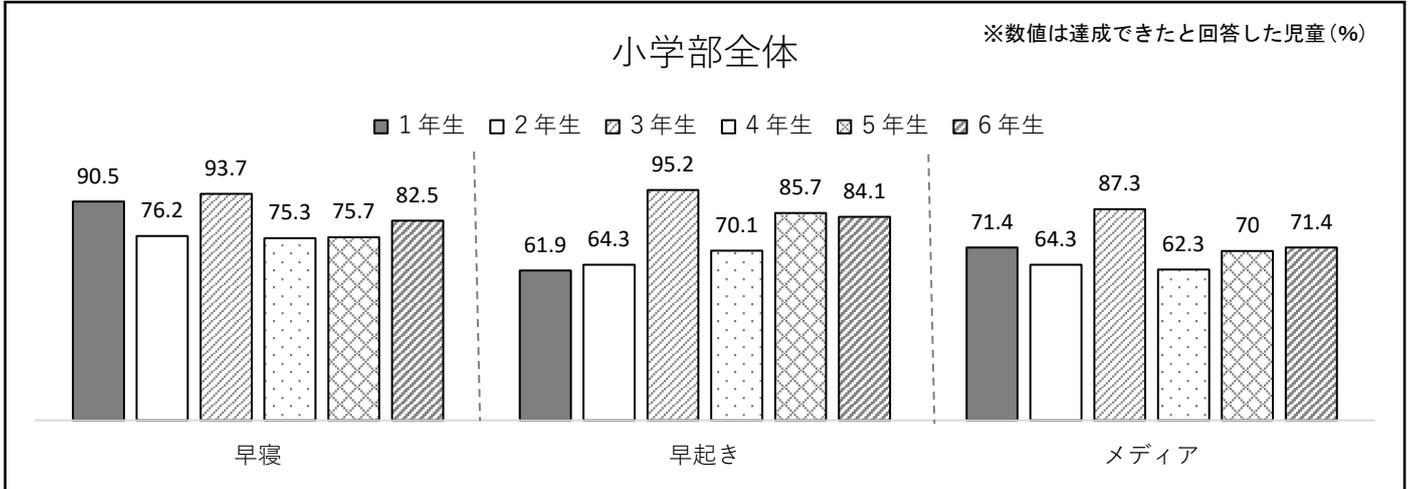




松之山いきいき週間の結果



6月10日～16日までの7日間、まつのやまいきいき週間を実施しました。

しっかりした生活習慣が身についている人も多くいますが、中学部のメディアの使い方には注意が必要です。

将来、みなさんが大人になった時に、正しい生活習慣がどんなものかを知っているのと知らないのとでは大きな差があります。生涯にわたって健康で過ごせることを願っています。

～感想～

- ・△の日もあったけど頑張ったからいいと思う。
- ・早起きがいっぱいできてうれしかったです。次は全部○にしたいです。
- ・メディアを90分守り続けるのが難しかったです。
- ・土日になると寝る時間とメディアができなかったのが、2学期は頑張りたいです。
- ・今回は中学生になって初めてのいきいき週間だったけど、もう少しメディアを勉強に変えられたらいいなと思いました。次回はメディアを中心に頑張りたいです。
- ・テスト期間だったりしてメディア90分はまあまあできたと思います。いきいき週間が終わっても生活習慣を整えていきたいです。

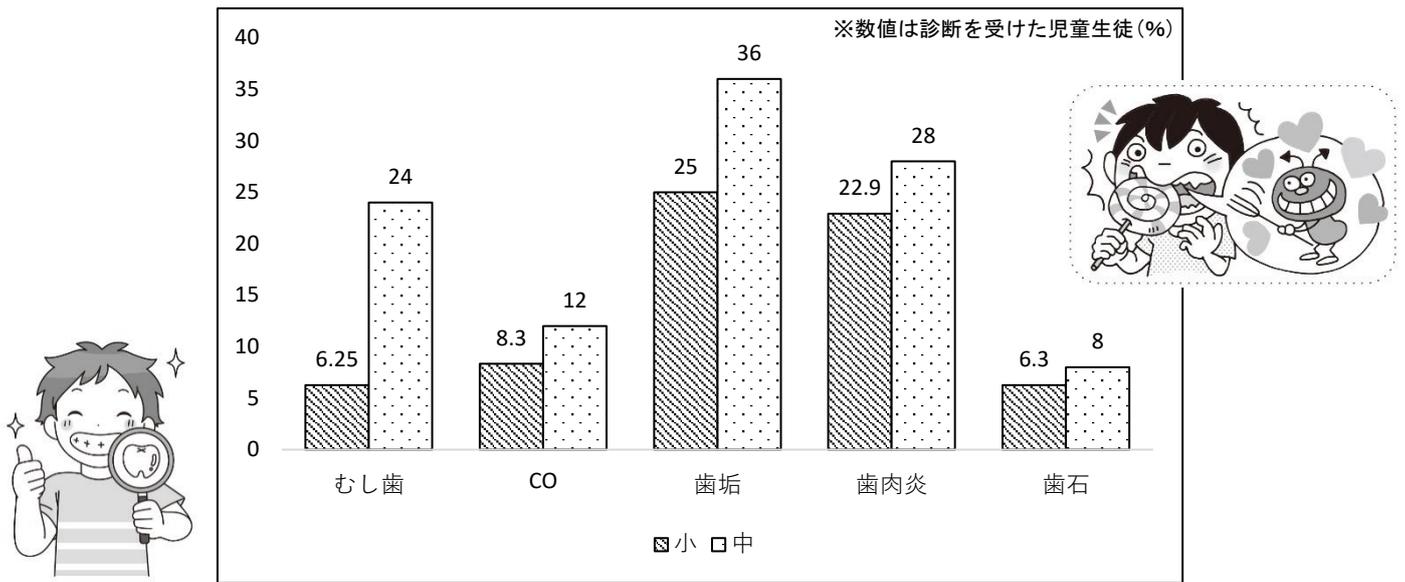
スクールカウンセラー来校日のお知らせ

スクールカウンセラーの石黒良和先生の直近の来校予定です。相談をご希望の方は、事前に担任又は養護教諭までお知らせください。この後の予定はこれ以降の保健室だよりでお知らせします。

7月9日(火)、9月3日(火)

歯科検診の結果です

5月28日（火）に歯科検診を実施しました。下のグラフをご覧ください。



歯科検診の結果、昨年度よりも数値は改善しましたが、歯垢のこびりつき、歯肉炎の症状がある児童生徒が見られました。改善のためには食後の歯みがき習慣が大切です。永久歯は抜けたらもう生えてきません。自分の歯を大切にしましょう。そして、治療のお知らせをもらった人は、早めの受診をお願いします。



熱中症にご注意を！

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

熱中症
かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす

経口補水液などで
水分補給



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

! 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

正しい水の飲み方はどっち?

1
のどが渇いた時に
たくさん飲む

2
時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は**2**。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた!」と思った時にたくさん飲むのは**×**。
体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収できず、おしっことして外に出してしまいます。
また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう