



## 定期健康診断が終わりました

今月13日に行われた内科・結核・運動器検診で、定期健康診断が終わりました。去年に引き続き、今年度の検診でもむし歯の保有率は15%と低く、感心しました。(平成30年度の全国県平均は35.4%、島根県は38.7%) 一方で、裸眼視力が1.0未満の生徒は70%で、全国・島根平均より高い数値になっています。(平成30年度の全国平均は56.04%島根県は54.2%) 視力低下の原因について、スマートフォンの普及などで長時間メディアとかかわる機会が増えていることなどが挙げられています。

☆健診の結果で受診の必要があると思われるお子さんには、治療カードをお渡ししています(歯科検診結果のみ全員配布)ので、早めの受診をよろしくお願いします。

## 一生使う大切な目 知らずに酷使していませんか? 日常生活の中からいたわってください

<p>ゲームやパソコンなど長時間近くを見過ぎない</p>	<p>髪の毛が目にかからないように</p>	<p>遠くの景色を見たり、目薬を上手に活用したり、積極的に目の休息を</p>	<p>暗い部屋でのメールをしない</p>
------------------------------	-----------------------	--	----------------------

## 熱中症に注意!!!

熱中症とは・・・?



★体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分(ナトリウム)などの減少や血液の流れが悪くなること等が原因で、体温が上昇し重要な臓器が高温にさらされたりすることによる発症する障害の総称。高温環境下に長期間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性がある。

★死に至る可能性がある。

★予防法を知って、実践することで、完全に防ぐことができる。

★応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できる。



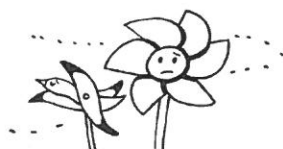
## こんな日は熱中症に注意

暑さが本格化する前の時期は、体が暑さに慣れていないので、それほど高い気温でなくても、熱中症を発症することがあります。

また湿度が高いときや風がない室内などでも、汗は気化しづらく熱中症になることがあります。



高温・多湿のとき



風がないとき



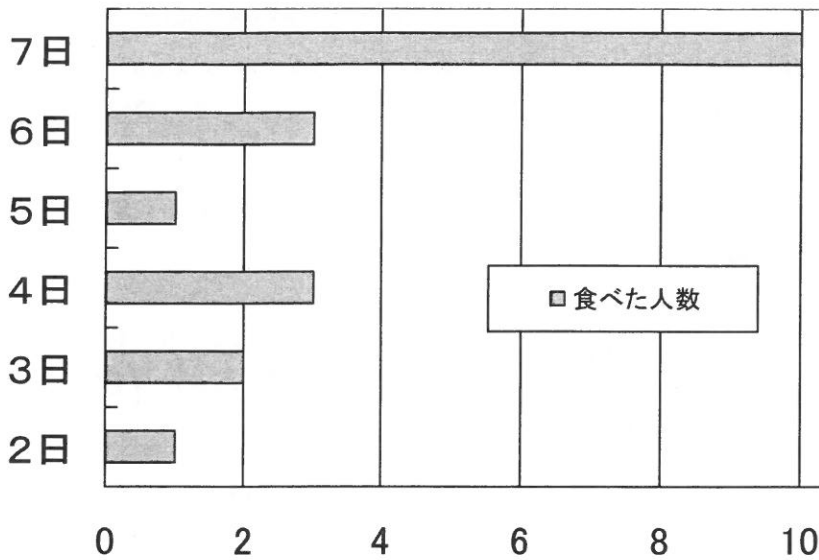
急に暑くなったとき

☆裏へつづく

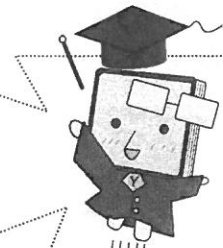
# チャレンジ健康ウィーク（もっと元気になる食生活）結果

期間：6/3（月）  
～6/9（日）

これまで7項目あった項目について、今年から1項目を意識して摂ってもらえるようにしています。  
今回は「発酵食品を食べよう」でした。その結果は・・・。



チャレンジ期間中、毎日発酵食品を摂取できた人は半数の10人でした!!!  
4日以上摂取できた人と合わせると85% (17人)の達成率でした!  
すばらしい😊



期間中、ヨーグルトを食べている生徒が最も多く、チーズ、納豆、みそなども多かったです。

## 生徒の感想

- ・ヨーグルトを毎日食べることができて良かった。
- ・自分から発酵食品を食べようと気をつけられて良かった。
- ・これからも色々な発酵食品を食べられるように心がけたい。
- ・あまり食べられることができなかったので次回は頑張りたい。

## 保護者の方からのコメント

- ・1項目なら続けられそうだね。1項目ずつ、増やしていこうね。
- ・自分から意識して食べてほしいです。
- ・1週間だけではなく、今後も意識して摂っていこう。
- ・色々なものを食べて、健康な体づくりをしてほしいです。

☆次回のチャレンジ健康ウィークは、7月1日～7日の期間で「メディアコントロール」を行います。  
自分で決める目標を達成できるように頑張ろう!!!

## 森田 SC の訪問予定について

7月9日(火) 13:00～17:00

相談の希望がありましたら、担任もしくは林まで

☆次回は9月20日(金)です

あと少しで待ちに待った夏休み🌞  
勉強に部活に学校行事  
にあと一息頑張りましょう🌞

