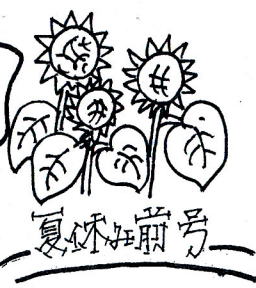


ほけんだより

流山市立常盤松中学校



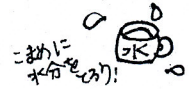
いよいよ夏休みが始まります。部活動の大会にこれから挑む人、次の大会に臨む人、受験勉強を今まで以上に頑張る人、楽しい行事にわくわくしている人など、一人一人の夏の生活がやってきます。しかし、「健康」あつての实践です。朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べて、リズム正しい生活を送りましょう。

9月に元気な笑顔で会いましょう!!

夏を元気に過ごしましょう!



夏バテしないように... 夏バテとは、暑さのせいや、食欲がなくなるせいで、自律神経の働きが弱くなり、全身の疲労感やだるさを感じる症状のこと。



水筒を使う時の注意... 飲み口に一度口をつけると、雑菌が繁殖し、残りの水分にも広がります。コップ付きの水筒を使用するが、コップを用意しましょう。



皮膚トラブルに注意... 日焼け、あせも、虫さされ、水むし。おかし?と思ったらお医者さんへ!



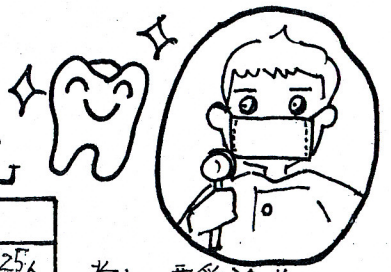
ジュース? それもお酒?... まちがいやすいデザインのものもあるので、買う時は注意しましょう。もちろん、みなさんは、お酒を買うことも、飲むこともしてはいけません!...



夏休み中に受診して治しておく

7月4日(金)までの

常中の受診状況



	眼科 (検視力含)	耳鼻科	歯科
受診が必要な人	182人 1年 70人 2年 58人 3年 54人	116人 1年 56人 2年 30人 3年 30人	50人 1年 25人 2年 14人 3年 11人
受診済の人	71人 ↓ 39%	43人 ↓ 37%	10人 ↓ 20%
	1年 30人 2年 21人 3年 20人	1年 25人 2年 9人 3年 9人	1年 8人 2年 2人 3年 0人

常中の要受診者のほぼ3割の人しか受診していません。ぜひ夏休み中に受診(まよ)勉強にもスポーツにも効果が出ます!!

8月の〇〇の日

〇〇の日は、他にもたくさんあります。調べたら教えてね。

8月1日 肺の日 [81]

肺は胸の位置に左右ひとつづつあり、呼吸により酸素を取り入れ、二酸化炭素を外へ出す働きをします。

8月7日 鼻の日 [87] --- 鼻は体のエアコンです

- ・冷たい空気をあたためます。
- ・ほりやウイルスをキャッチします。
- ・乾いた空気をしめらせます。
- ・いい香りで、心(まよ)り。
- ・危険なものにおいを察知して身を守ります。

鼻、てすじい!



8月10日 健康のハートの日 --- ハートとは、心臓のこと。

心臓病の予防意識向上のために制定されました。心臓は全身に血液を送っています。心臓病は先天的なものを除くと、悪い生活習慣が原因になることが多いです。若いうちから、日常の生活習慣を見直しましょう。



保健室の窓から



常中には、そのじ職人がたくさんいます。昇降口の床を拭く3年生は、雑巾で拭いた跡が、角がきれいな長方形。トイレそうじの生徒は、便器の水あかがなく、毎日ラジコンです。10分で全好トイレをまわっている2人の女子の動きはとてみテキパキしています。常中のきれいな環境は、生徒のきれいな心でつくられていると実感します。