

ほけんだより

2016年7月20日
豊能町立吉川中学校
保健室 No. 3

いよいよ夏休みが始まりますね。

最近はお天気の優れない日が続き、体調の優れない人が多く、夜が蒸し暑く眠れないという声もよく耳にしました。寝具や、パジャマを夏用に切り替えて、寝苦しい夜をのりきりしましょう！

夏休みは自由に使える時間がたくさんあります。勉強・スポーツ・習い事などに時間をかけステップアップするチャンスです！自分が「こうなりたい」という理想の姿をイメージしながら、過ごせるといいですね。

そして、2学期に元気な姿で登校できるように、規則正しい生活を心がけ、夏休みを有意義にすごしましょう！

夏バテ危険度診断

あなたは、夏バテしやすい？しにくい？

下の5つの質問に答えて、

夏バテ危険度をチェックしてみよう！

- ☆Q1 エアコンのついた部屋に1日中いることがほとんどだ。 YES ・ NO
- ☆Q2 夏は毎日冷たい物が食べたいな。野菜は食べないよ。 YES ・ NO
- ☆Q3 夏はジュースで水分補給をするよ。 YES ・ NO
- ☆Q4 暑いからお風呂はシャワーだけ。すぐにあがっちゃうよ。 YES ・ NO
- ☆Q5 せっかくの夏休み！夜遅くまでゲームしたいな。 YES ・ NO

YES にひとつでも○が付いた人は YES と答えたところを中心に、生活習慣を見直してみよう！YES が4～5個の○が付いた人は夏バテ危険度大！以下に気をつけてみよう！



お知らせ

保護者のみなさまへ

- ・歯科検診結果
- ・眼科検診結果
- ・耳鼻科検診結果
- ・心電図検診結果(1年生と対象者のみ)
- ・尿検査結果



*以上の健康診断の結果を所見のある人に通知いたしました。

それ以外の方は今回の検診では異常が認められませんでした。

また、検診で所見のあった人や検診を欠席した人には、書類をお渡ししています。

病院を受診した後は、お手数ですが記入の上、学校に提出していただきますようお願いいたします。

<尿検査結果について>

所見のある人には通知しました。それ以外の方は今回の検診では異常が認められませんでした。

検尿未提出の方は、各自で病院を受診し、検査を受けることをおすすめします。

また、精密検査が必要な人には検査依頼の用紙をお渡ししていますので、なるべく早く専門医を受診してください。(受診費用は保護者様負担となります)

8月7日は鼻の日

ニオイがきっかけで、忘れていた思い出が蘇ったり。みんなにはなんでもないのに、うれしかった出来事と結びついて大好きなニオイになったり。嗅覚は他の感覚より本能に直接ひびくような感じがしませんか？

鼻の奥の天井には切手1枚ほどの大きさの嗅上皮があります。ここで感知されたニオイは電気信号となって脳(大脳辺縁系)に送られます。

大脳辺縁系は脳の中でも本能行動や感情・記憶を司る部分です。だからニオイは感性に響くのだそうです。

夕立のニオイ、部活後のニオイ、そんな夏のニオイが好きなニオイになるといいですね。いい夏休みを！



ネット世代のみなさんへ 絶対忘れないでほしい3つの「？」

これ、投稿したらどうなる？

一度ネットに上げた情報は、二度と消えないと心得て。投稿するのは、誰に見られても大丈夫なものだけ。

これ、ウソ？ ホント？

ネットの情報は全て誰かが編集・加工したもの。わざと事実をねじ曲げたり、大げさに言っている場合も。

これ、言われたらどんな気分？

「顔が見えないからばれないよ」？ ネットは誰もが見る世界。どこから伝わります。その言葉、相手の顔を見て堂々と言えますか？