



相模原市立上溝中学校
7月号 NO 8
2018. 7. 10
保健室

* 今月 NO8の「ほけんだより」の題字(だいじ)とイラストは、3年2組の 小川笑子 さんに書いていただきました。

もうすぐ "夏休み"!! ですね。

夏を代表する花 向日葵(ひまわり)の話

ヒマワリは、キク科の1年草。英語ではサンフラワー「Sunflower」フランス語は「Soleil」ソレイユ。日輪草、日向葵という和名があります。太陽の動きにつれて、その方向をおうように、花が回るということから、「ひまわり」というのですが、この動きは実は、生長のさかんな若いときだけだそうです。花が咲く頃には、花は動かなくなり完全に開いた花は、自分で決めた方を向いて動かないそうです。成長期のみなさんみたいですね。夏はふだんできない経験をたくさんして、成長した姿を2学期に見せてくださいね。



7月の保健めあて



健康診断の結果報告用紙をお配りします。

内科、歯科、耳鼻科、眼科などの校医の検診については、治療や検査の必要な人に。尿検査は全員に結果をお配りしました。三者面談の際に、全ての結果報告用紙をお配りします。異常や病気が見つかった人、治療するむし歯や歯肉の異常等がある人は、この夏休みを利用して専門医に診ていただきましょう。長い夏休み有効につかってください。



0.3以下といわれた人つまり「C」必ず眼科で相談しよう。



治療するむし歯がある人は、301人長い夏休みを利用して治療をしましょう!

保護者の方へ

就学奨励金の交付をお受けになった方は、むし歯やアレルギー性結膜炎などの治療に際し「医療券」が、また0.3以下の方は、メガネ購入ができる「メガネ券」が交付されます。7月中に交付されます。「面談」の時に直接お渡しします。医療券等をご使用され、ぜひこの夏休みに治療・相談をすすめてください。

先日、ケイタイ・スマホ安全教室がありましたね。自分のケイタイ・スマホの使い方をふり返ることができましたか?

スマートフォンをだらだら使ってしまう理由は何?

- すぐ反応しないと相手に悪いから? 友だちをなくしそうだから?
- 話題についていけないから? 次々とクリアする(ゲームの)目標があるから? ゲームの対戦相手が待っているから?

でもこんな「リスク」もあるよね。

- 昼夜逆転
- 睡眠不足
- イライラ
- 睡眠障害
- 成績の低下
- 遅刻
- 集中力落ちる
- 家族関係の悪化
- 友人関係の悪化
- 部活の意欲低下

スマホは上手に使える生活に役立つ物です。でもとらわれてしまうと悪影響が出てきます。「つかっている時間と理由に問題があるな」と思う人は、見直し「自分なりのルール」を決めよう!!

保健委員会から一言

(みんなへのお願い、保健目標に関係する呼びかけ)
7月は気温が高いので水分補給をしっかりとしましょう!!
夏バテを防ぐため、1日3食、栄養バランスに気をつけましょう!! (by 笑子)

