

## 7月の保健目標

### 夏を健康に過ごそう



梅雨の時期、ジメジメとした過ごしにくい日が続いていますね。高温多湿の気候により、体への負担も大きく、食欲が落ちたり、体調を崩したり、また、汗や虫刺されによる肌トラブルも増えてきます。体調管理や体の清潔、早めの治療を心がけましょう。

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。何よりも食事・運動・睡眠のバランスに気を付け、健康で楽しい夏休みを過ごしましょう！

## 夏バテになる!?こんな行動に要注意!!

### 夏バテ

夏バテは夏の環境の変化に体がついていけず、バランスを崩した状態です。だるい、やる気が出ない、しっかり眠れない、胃腸の調子が悪いなどの症状が出ることがあります。

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えることができます。夏休み中の生活で気を付けるようにしましょう！

### エアコンの設定温度が低すぎではないですか？



外気との温度差で自律神経が乱れやすくなります。体に負担がかからないよう、適温を保ちましょう。

### 一日中ごろごろしていませんか？



運動不足は体力低下につながります。適度に体を動かしましょう。ストレッチもおススメです。

### 朝ご飯をぬいていませんか？



朝ご飯は一日のエネルギーのもとです。一日3食、バランスよく食べましょう。

### 冷たい飲み物ばかり飲んでいませんか？



胃腸の働きが低下して食欲がなくなったり、体の調子が悪くなったりします。飲みすぎには要注意です。

### 夜ふかししていませんか？



生活リズムが崩れると、自律神経のバランスも崩れやすくなります。寝つきが悪くなることもあるため、早寝早起きを心がけましょう。

4つのポイントを  
押さえて過ごそう!

栄養バランスの  
よい食事

生活リズムを  
整える

睡眠を  
しっかりとる

湯船につかる

# 健康診断が終わりました!



## <小中学部 歯科検診>



歯ブラシの状態も見ていただきました。



## <小中学部 整形外科検診>



## <小中学部 視力検査>



## <小中学部 聴力検査>



### \*お知らせ\*

健康診断の結果を「健康カード」にまとめ、各ご家庭に配付します。ご確認ください、夏休み明けに学校へご返却ください。

受診が必要であった場合は、夏休みを利用して医療機関を受診しましょう。受診後は、配付した用紙を提出してください。



## 水質検査の様子

### <飲料水の検査>



学校での安全な水の提供のため、学校薬剤師の石原先生に検査と採水をしていただきました。大和校舎のプール水の管理についても関わっていただいています。

## 夏休み🦷カラーテストのお知らせ

小中学部は希望者、高等部は全員を対象に、カラーテストのセットを配付します。

歯科検診では、歯科医の松本先生から、歯の汚れ（歯垢、歯石）のある児童生徒の多さについてご指摘いただきました。夏休み中、自分のみがき残しが多い部分を知り、毎日の歯みがきを見直してみましよう!

実施後は、記録用紙に色ぬり・記入をし、提出をしてください。

