

6月 ほけんだより



熊工定 保体部

定通体育大会の練習が始まりました。大会当日は、文化部の人も応援に行けますね。マスクの着用は、個人に任せますが、手洗いうがいなど、感染症対策は引き続きお願いします。元気に観戦し、応援をしてください。

体の健康



①「6月の健康診断スケジュール」

○生徒全員が受ける項目

項目	実施日	気をつけること
内科検診	5/30日(火) ※予備日 6/1日(木)	<ul style="list-style-type: none"> すべての健康診断後の、総合検診になります。 定通体育大会前の健康診断も兼ねていますので、これを受けないと当日参加ができません。休まないようにお願いします。

②生徒健康診断の結果が出ます。

尿検査、身体測定、歯科検診、耳鼻科健診、眼科検診、加えて、新1年生は、心電図・胸部X線検査を受けました。未受診の生徒には、それぞれの病院で受診して、結果を提出していただきますが、受診料は、本校の校医さんであれば無料です。ただし、尿検査については、外部機関による検査ですので、自費になります。

最後の内科総合検診結果が出ましたら、それぞれのご家庭に結果の連絡をします。保護者会に来られるご家庭には、直接お渡しします。(歯科検診の結果は、その場で渡し済み)

心の健康「今月のカウンセラー」



今月の来校日と予定・・・

5日(月) 1年生、全員面接の続きを予定

19日(月) 振り返りシートの結果による面談

26日(月) 振り返りシートの結果による面談

”

心の窓を開こう

※面談を希望する人は、優先的に入れますので連絡して下さいね。

SDG `S 「節約術」

みなさんも、家庭で使う電気代や水道代の節約に協力しましょう。例えば



①シャワーを浴びるのは、できれば5分以内にします。

- ・1分間に10リットルのお湯を使うので、1分減ると家族の人数×10リットル 節水できます。
- ・シャワーの温度は42℃⇒40℃に。電気代がかなりちがいます。夏場ならできますよね。
- ・シャワーヘッドを節水機能付きにしてさらに節水。
- ・お風呂の場合は水位をひと目盛り下げる。(200⇒180リットルに)

②エアコンは28℃に。

- ・下に貯まる冷気をサーキュレーターで、上向きに流します。(サーキュレーターの1ヶ月の電気代は500円程度)
- ・窓には遮光カーテンを使用する。
- ・室外機には日よけをかぶせ、吹き出し口の前には、物を置かない。

③冷蔵庫は、「冷蔵室に物を入れるのは7割まで」で、「冷凍室は10割ぎっしり」に。

- ・冷凍室はお互いが冷やし合うので、10割入れた方がお得。
- ・放熱している冷蔵庫の上の部分には、物を置かない。ほこりも掃除して積もらせない。

☆日々の小さな積み重ねは、続けると、一年間で何万円も節約となり、貯金ができますよ。

梅雨時の生活・・・

こんなことに気をつけて



①調節しやすい服装



暑かったり寒かったりするので、
薄いジャケットを一枚持っておこう。

②体を清潔に

ムシムシして汗をかくので
タオルを忘れずに！

③食中毒に注意

食べる前に手をしっかり洗おう。
守ろう！賞味期限、消費期限。
冷蔵庫を過信しない。

④雨の日は、怪我に注意

傘で周りが見えにくいよ。
足下も滑りやすいから
気をつけようね。

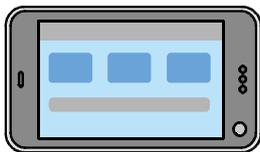
⑤晴れ間を活用しよう

晴れたらラッキー
窓を開けて換気しよう
外に出て、お日様にあたろう



⑥規則正しい生活で、免疫アップ

毎日、汗ばむくらい体を動かして、きたるべき夏の暑さに備えよう。
しっかり寝よう。(スマホは隣の部屋に。目覚ましは時計を使う。)
一日三食。朝に一番たくさん食べて、夜は、給食で終わり！がベスト。



スマホやゲームに依存していませんか？

(脳は、なかなか休ませてもらえず、その情報量の多さに悲鳴をあげていると言われています。)



スマホ依存診断テスト | いくつ当てはまるでしょうか？

(予備軍：1～2個 中等度：3～5個 重症：5～6個)

- ・暇なとき、ふと気がつくとスマホを手にしている。
- ・相手に電話がつながらなかったり、メールの返事がすぐ返ってこない
とイライラする。
- ・スマホが見つからないと気分が不安定になる。
- ・メールやSNSをしている時間がどんどん増えていっている。
- ・今は、スマホを触っているのが一番の楽しみである。
- ・テスト前や資格試験前も、ついスマホに気が散り、触っている。

学校に来れているあなたは、まだ大丈夫。でも・・・
ゲームがしたくて「仕事に行きたくない」とか「学校に行きたくない」などと思い始めたら、「依存」という病気の始まりです。