

7月に入りましたが、長雨が続きますね・・・。登下校は、十分注意してください。また、これから暑さも本格的になってきます。水分や塩分が足りないときや、体調が良くないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分等の補給も忘れずに過ごしてください。

## 夏の冷え性対策



冷房の設定温度を下  
げすぎたり、冷たい食  
べ物・飲み物を取りす  
ぎたりしている人は、

夏の”冷え性“にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカ  
ゼをひいたり、疲れやすくなったりしま  
す。思い当たる節がある人は、体を温  
める工夫をしましょう。

### 体を温めるには…

- 冷房の温度を高めに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、  
ショウガ、ニンニクなど  
体を温める食材を  
プラスする



## 治療や検査は進んでいますか！？

受診、再検査の必要がある人には、すでにお知らせを配付しています。

★ むし歯がある生徒 → 23名      ★ 歯周疾患（G）がある生徒 → 14名

虫歯は、痛みを感じ始めたときには重症です。虫歯の治療は、早ければ早いほど治療も簡単で、通院期間も短く、治療費も低料金で済む場合があります。「痛くないから」と放置せず、できるだけ早めに歯科医院を受診できるようにしましょう。

☆歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう！☆

★ 視力が C（0.7 未満 0.3 以上）、D（0.3 未満）の生徒 → 70名

視力は、黒板の字の見え方などにより、学習に影響を及ぼすだけでなく、視力の変化は体調不良や倦怠感の要因になるとも言われています。

また、自動車免許等の免許・資格を取る際に必要とされる視力の基準も「0.7」となっています。早めに眼科を受診しましょう。

夏休み中にしっかりと受診して  
気持ちよく2学期を迎えましょう！



## 第1回生徒保健委員連絡協議会へ参加しました

2年4組  
井上さん、濱さん

7月7日（金）、市民会館シアーズホーム夢ホールにて、  
熊本県内の高校の保健委員が集まる研修会へ参加してきました。

宇城市教育委員会 教育長 平岡和徳先生より  
「年中夢求～24時間をデザインする～」  
九州中央リハビリテーション学院 岩下祥平先生より  
「普段の姿勢と動き」について講話がありました。



平岡先生の講話より

「限られた時間の中で、どれだけ充実させるか」と、意識したほうが頑張れる。という言葉が印象に残りました。

「目配り・気配り・心配り」それにプラスして「言葉配り」にも気を使われており、意識していくことで仲間とのきずなも深まっていくので、私も大切にしていきたいと思いました。

岩下先生の講話より

「立位」「座位」「臥位」など様々な姿勢の種類について話しを聞くことができました。体に負担がかからないよう、正しい姿勢を意識していきたいと思いました。

## 夏休みは、デジタル機器との付き合い方を見直そう！

### “デジタルデトックス”してみませんか？

デトックス…有害なものを体外に出すこと

- 使わない場所を決める  
(お風呂やトイレに持ち込まない など)
- SNSを使う時間を決める  
(1日〇分まで など)
- アプリなどの通知をオフにする
- 使わない時間をつくる  
(サイクリングや散歩を行う など)



### スマホトラブルを防ごう

- ① マナーや使用時間を守ろう
- ② メッセージや写真などは送る前に見直そう
- ③ 個人情報を載せない、送らない
- ④ ネット上で知り合った人とは会わない



スマートフォンなどのデジタル機器を使い過ぎていないかを見直し、マナーやルールを守って、上手に付き合いましょう。