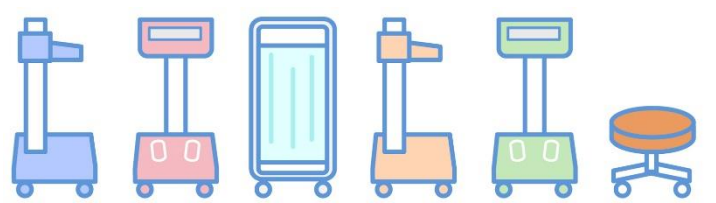


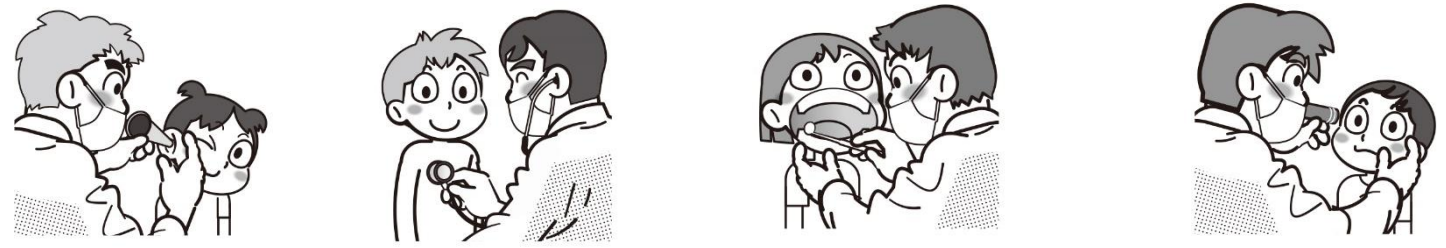
保健だより 8月号 保健室

慌ただしく1学期が終わり、夏休みに入ります。
 今年の夏休みは例年よりも短い期間の夏休みですが、生活リズムを崩さないように注意しましょう。
 また、コロナウイルス感染症の第2波と言われるほど、感染者が増加しています。夏休みで気持ちが緩んでしまうかもしれませんが、毎日の検温は忘れずに!!
 自分の健康を守るため、身近な人の健康を守るために、一人ひとりができることをしっかりと行っていきましょう。

夏休みが明けたら、
健康診断が始まります。



身体計測（身長・体重・視力）	8月21日（金） 全学年
耳鼻科検診	8月27日（木） 1年生+2・3年生の希望者
内科健診	8月31日（月）～11月20日（金）の内15日間 全学年
歯科検診	9月2日（水）～11月18日（水）の内5日間 全学年
眼科検診	9月3日（木） 全学年
心臓病検診・胸部X線検査	未定 1学年



健康診断を実施するにあたり、感染症予防の観点から『3密』を避ける工夫を行ないます。その為、検診の待ち時間が長くなる場合がありますが、ソーシャルディスタンスを保ち、静かに待機しましょう。
 健康診断の前後に、手洗いの実施をお願いします。ハンカチ・タオル等を忘れないようにしましょう。

詳しい日程は、後日HRで発表しますので聞き漏らしの無いように注意してください。

8月4日は箸の日

正しい箸の使い方をしていませんか？

- マナー違反のお箸の使い方を「きれい箸」といいます。例えば次の4つ、あなたは大丈夫？
- ほじり箸 —— うつわの下の方から食材をほり出すこと
- 横箸 —— 2本そろえて、食べ物をスプーンのようにすくうこと
- そろえ箸 —— 箸先を皿やくちびるの上などでそろえること
- 受け箸 —— 箸を持ったまま、ごはんのおかわりをする

きれいな箸づかいは、自分も周りも気持ちいいもの。マスターして、カッコいい大人を目指しましょう！

8月7日は鼻の日

人の鼻もピノキオみたいに伸びる?!

★100年以上前にイタリアで生まれた「ピノキオの冒険」。1本の丸太から作られた人形ピノキオの物語です。ピノキオの特徴は鼻。いたずら好きで勉強が嫌いなピノキオがウソをつく、木でできた鼻がどんどん伸びていきます。

★人間がウソをついたとき鼻に変化があるのか、実験をした人たちがいます。結果は、目には見えないくらい少しだけですが、鼻が縮んでいたそうです。ピノキオとは逆ですね。

★ほかに、ウソをつくとき鼻をかいたりすすったりする人がいるので、警察の犯罪捜査などにも使われています。注意深く鼻を観察してみると、名探偵になれるかも!?

SNSのトラブルに注意!!

裸や下着の写真を撮影・送信しない。

自分や友人の個人情報を書き込まない。

悪口を書き込まない。

夏を元気に過ごすポイント4つ!

- POINT ①早起き**
毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。
- POINT ②朝ごはん**
寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。
- POINT ③水分補給**
熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。
- POINT ④お風呂**
シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。
参照：健8月号