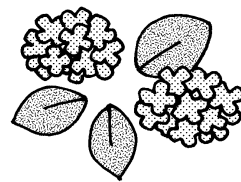


伊具高 保健室

暑い夏を乗り切るためには十分な栄養と十分な睡眠をとって欲しいものです。・ ・



ご協力ありがとうございました。夏休みは治療のチャンスです。
再検査の通知を受け取った生徒は早めに受診をするようにお願いします。
結果は保健室へもお知らせください。



検診の結果から・☺



肥満傾向の生徒は昨年度に比べ減少しました。
また、1年次にやせ傾向の生徒が多くみられています。
部活動等での筋肉トレーニングを積極的に行って欲しいものです。BMI 値 17 未満の生徒は間食（おにぎりやバナナなど）を三食の合間にとると良いでしょう。

春の身体計測の際に血圧の測定を行いました。測定時の状況にもよりますが、16名(10.2%)の生徒に高血圧の傾向が見られました。肥満による影響も考えられますが、**家族の未来のために塩分控えめの食事を意識しましょう。**

作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かい、仕事をしている人が、目が赤い、充血した状態になることがあります。

1 年次 80 名

2 年次 80 名

3 年次 111 名



笑顔が一番！みんな頑張っています。

保健室利用も気温差に左右されていたようですが、子どもたちのがんばりで落ち着いておりました。

（元気なクラス）1の3・2の3・3の1でした。

♥健診時とても立派でした♥

疲労がピークに達する前日の日曜日には栄養満点の食事をお願いします。疲労回復にクエン酸（かんきつ系の果物・梅干し・れもん水など）。サプリメントで回復をはかるのもよいと思います。

夏休み中もリズムを崩さずに過ごして欲しいものです。

♥♥ 熱中症予防のために ♥♥

《保護者の方々へ》

朝食を摂らせ、たくさんの水分を持たせるようご協力ください。

夏休み・お楽しみは検査・治療の後で...



心とからだの元気のヒミツは「早寝・早起き・朝ごはん」。実践にご協力をお願いします。

以下の点にも気をつけていただけたらもう一歩健康的に過ごせそうです。

- 1) 視力回復等受診の指示のあった項目は**早めに治療を開始**しましょう。
成績もアップします。・・・視力の不具合は肩こり⇒頭痛の原因になります。・・・
- 2) 姿勢をよくしましょう。（腰痛の訴えも多いです。バランスよく腹筋と背筋を鍛えましょう。）
- 3) **天気予報をみましょ**う。（雨の日には替えの靴下も持参しましょう）
衣服の調節や傘持参の有無をチェックできるので風邪の予防になります。
- 4) 基本中の基本は、帰宅したら**手洗い・うがいの実践**をしましょう。
- 5) **めざせ、12 時前入眠**。スマホの使用ルールを守りましょう。

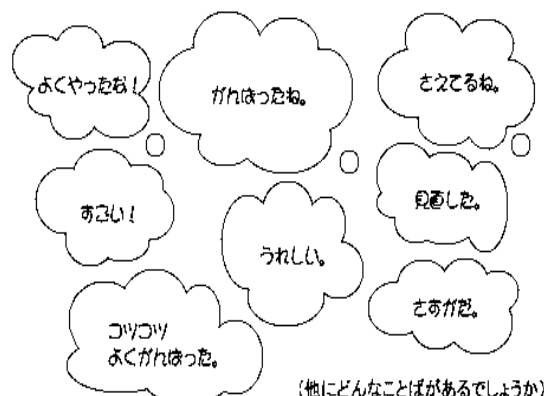
実践！

「アメリカインディアン」の教えより

☆はげましを受けて育った子は、
自信を持ちます。

☆ほめられる中で育った子は、
いつも**感謝すること**を知ります。
（☆ー☆） （☆ー☆）

●子どもの心にパワーを与えるコトバ



○SC・SSW

の来校日

SC) 8/23・9/8・9/20

SSW) 8/25・9/1・9/15