

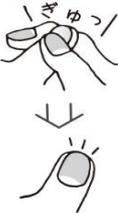
5月中旬ごろから、気温が30℃くらいになる日も出てきました。最近では、強い雨や大雨が降ったり、曇りや雨でも気温は高く蒸し暑さがあつたりと、安定しない天気が続きます。気温の上がり下がり激しいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に生活リズムをしっかりととのえ、元気にこの季節を乗り切りましょう。

～熱中症対策始めましょう～

水分
足りている？

熱 中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんとんにチェックする方法があります。

爪 でチェックしてみよう！



① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



6（む）4（し）にちなんで「むし歯予防デー」としていた6月4日からの1週間を「歯と口の健康週間」とし、歯と口の健康に関する情報の発信やむし歯や歯周病など、歯科疾患の予防に関する適切なセルフケアの習慣づけ、定期的な歯科検診を推進し、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進につなげる目的としています。

歯科検診結果で、治療等が必要な人は早めの治療をお勧めします。
また、受診しましたら用紙を学校に提出をお願いします。



今年のよい歯のコンクール
優良賞 岡田海さん

「歯と口の健康週間」図画・ポスターコンクール
優良賞 大谷桃華さん



優秀賞 山本琉惺さん

図画・ポスターを下記の日程で
展示されます。

☆6/1（木）～6/7（水）
亀山エコー1階正面北入口
☆6/9（金）～6/15（木）
亀山市役所1階ロビー
（正面玄関入って左手奥）

明日は、2年生のみ内科検診があります!!

最後の検診になります。

明日 5/31 (水) 内科検診 13:10~ 2年生

運動器検診と結核検診も兼ねて行います。



★何をしらべる検査なの？

- 【心臓・肺】 聴診器で、心臓の音や呼吸音を聴き、心臓や肺の機能に異常がないか調べます。
- 【甲状腺】 甲状腺（のどぼとけの下の方、気管の前にある）の肥大がないか調べます。
- 【骨格】 背骨が曲がっていないか、胸や肋骨の形に異常がないか見ます。
- 【栄養・皮膚】 栄養状態、筋肉の発達の様子、皮膚の病気がないか見ます。
- 【貧血】 まぶたの裏側の色で、貧血の疑いがないか調べます。赤みがかっていれば健康、皮膚の色に近ければ貧血の疑いがあります。

☆ 明日、最後の検診がありますので、できるかぎり欠席しないようにお願いします。
5/24 (水) 1年生の内科検診に欠席された人も一緒に内科検診します。

6月 カウンセリング室の予定

深瀬スクールカウンセラー

スクールカウンセラー来校の予定です。勉強や部活動などの学校生活、友人関係など困っていることはありませんか？ 一人で悩まず、まずは話しをしてみましょう。カウンセリングの予約は、担当：麻生までご連絡ください。

6月 5日(月) 9:00~13:00

12日(月) 14:00~17:00

26日(月) 9:00~13:00

*時間を調整しますので、
希望される生徒・保護者の
方は担当：麻生または担任
までご連絡ください*

