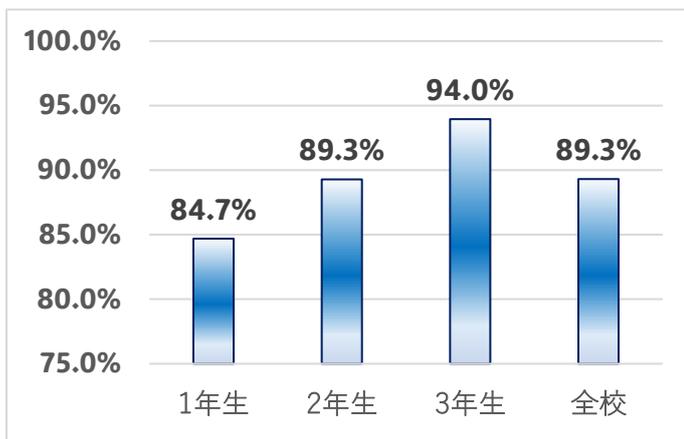




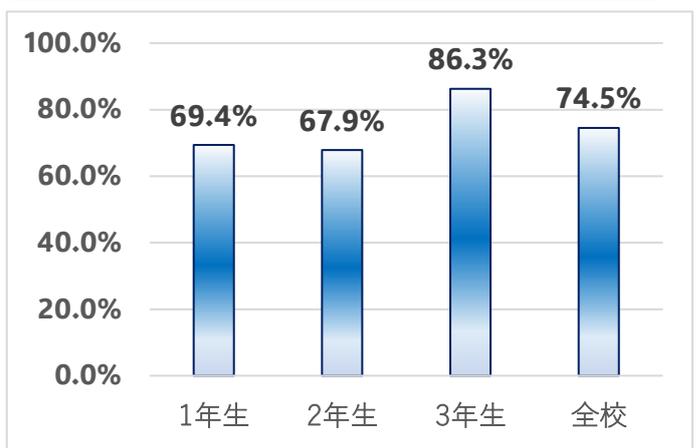
ハッピーライフウィークの結果のお知らせ

1年生は中学校での初めてのハッピーライフウィークでしたね。今年度は、「主食・主菜・副菜を3食(毎食)食べる」という新たな目標でスタートしました。みなさんは、どうでしたか？
白木の日差しに向かって汗をかいた。そうか？結果をぜひご覧ください。

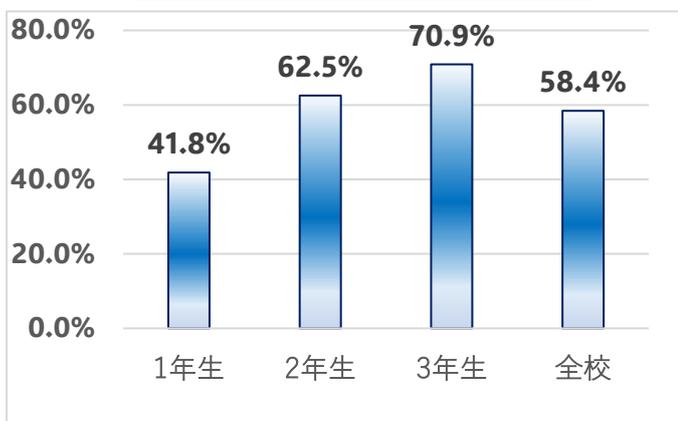
睡眠時間7時間以上確保できた人



学習以外のメディア利用時間が2時間以内の人



主食・主菜・副菜を3食摂れた人



睡眠は、学習との兼ね合いもありますが、帰宅してからの自分の行動を振り返ってみましょう。

メディアに関しては、全日程においてXがつく生徒が複数名いました。素直に記入してくれてありがとうございます！しかし、やりたい気持ちはとてもわかりますが、次は、時間を意識して、具体的な対策を立てて臨みましょう。

栄養面では、主菜・副菜をそろえることが課題だとわかりました。

春の健康診断の結果を配付します



「健康診断の結果のお知らせ」の用紙を「家庭連絡封筒」に入れた状態で配付します。

治療勧告書が配付されたご家庭は、病院受診後、用紙のご提出をお願いいたします。



熱中症に注意しましょう

熱中症の症状を覚えておきましょう



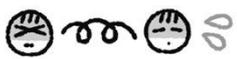
【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



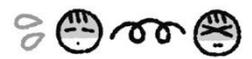
【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。



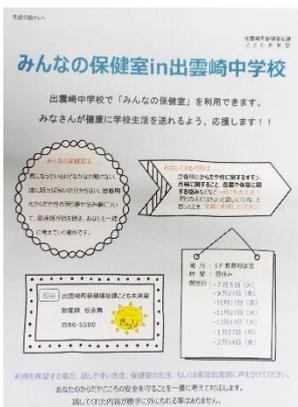
その生活、バテますよ…



夏休み、夜遅くまで起きていませんか？ また、冷たいものを食べて、エアコンがきいた部屋で1日中すごしていませんか？ このような生活をしていると、食欲がなくなるなど、「夏バテ」になってしまいます。夏バテにならないためには、学校があるときと同じような早寝早起きの生活リズムが大切です。暑すぎないときに外で軽く運動する、冷たいものはとりすぎないなどにも気をつけてくださいね。



「みんなの保健室」in 出雲崎中学校をご紹介します！



場所：教育相談室
時間：昼休み
開室日：

7月22日（火）
9月22日（月）
10月21日（火）
11月28日（金）
12月23日（火）
1月27日（火）
2月20日（金）

「みんなの保健室」とは…

思春期のからだや性に関するギモン、月経に関すること、恋愛や体型に関する悩みなど、何でも大丈夫！周りの人にちょっと話にくいな、と思ったとき、気軽に利用してくださいね♪

担当：保健福祉課

助産師：____ 様

