

爪がのびていませんか？

爪が長い人が多いです。体育祭の練習も始まり、運動する機会も増えます。自分自身も友達もケガをしないためにも爪を短く切っておく必要があります。また、爪が長いと汚れやバイキンがたまり不衛生です。保健委員会で清潔検査（爪検査）を行います。自分の爪をチェックして爪がのびている人は切ってください。

体育祭に向けて、練習や体の準備をしましょう！



ハンカチやタオルを持っていますか？

ハンカチでふく^{までが}手洗い^{です}

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくなにか手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



★体育祭練習で汗をかくので、汗をふくタオルも持参しましょう。

まだまだ**熱中症**に注意！蒸し暑い日が続いています。朝食で栄養と塩分、水分を補給し、熱中症を予防しましょう。毎朝、みそ汁などの汁物（インスタントOK!）を飲んできてください。（水分・塩分補給）
体育祭の練習もあるので水筒を持参し、必要に応じてスポーツドリンクを持参してください。

性教育講演会

7月11日に3年生を対象に「性教育講演会」を実施しました。助産師の橋本さんをお迎えして性や命について考え、月経時や妊娠中の女性への配慮、望まない妊娠など様々なことを学び、正しい知識を習得することができました。

また、漫画で男女交際やDVIについて考え相手の気持ちを尊重することの大切さを学び、妊婦体験も行いました。



来年も3年生を対象に実施する予定です。保護者の方でもぜひご参加ください。今年参加して下さった保護者の方の感想を掲載させていただきます。

【参加された保護者の感想】

どんな内容なのかと少し緊張して向かいました。お話は重苦しさや恥ずかしく感じる内容ではなく、家族ではなかなか使うことができないワードを使いながらも安心しながら聞き学べる内容でした。

講演会には興味はあるけれど、行ったら子どもが恥ずかしいかな…などと迷った保護者は沢山いると思います。ぜひ、多くの保護者が迷わず参加できるといいなあと思いました。私にとっても有意義な時間となりました。

学校保健委員会

7月23日に学校医の先生方をお迎えして学校保健委員会を開催しました。PTA 会長さんをはじめ保健体育委員の方々にもご参加いただきました。健康診断結果や環境衛生検査の結果、新体力テストの結果、食育・給食の取り組みなど報告しました。学校医の齋藤先生からは「サプリメントについて」と題して講話をしていただきました。

【学校医・学校歯科医、学校薬剤師の先生方から】

- ▼視力は、生活上問題があれば矯正が必要（黒板の字がすぐに見えているか・判断できるか）
- ▼矯正は、中学生まではメガネをすすめる（コンタクトは目の上にのせるのでリスクがある）
- ▼コンタクトは1 day でも感染の恐れがある。扱い方に注意、手指の衛生が大切
- ◆むし歯は早期治療が必要
- ◆歯肉炎が増加。ケアする必要がある
- ◆歯並びが悪いとむし歯や歯周炎になりやすい。固いものを食べないことも原因
- ◆細かく歯ブラシを動かし、歯周ポケットに毛先を入れて磨くとよい
- 食中毒の予防は、菌をつけない・増やさない・加熱して殺菌。包丁やまな板は野菜と肉で分ける
- ★3大栄養素（炭水化物・タンパク質・脂質）をしっかりバランスよく食べる
- ★健康食品などは必要なし。健康食品で健康になることはない
- ★健康食品の有効性と健康被害を理解し、判断する