



N3602485

空を見あげると、きれいなうろこ雲が見える日があります。
ようやく季節が移り替わってきたことを感じます。
校内では、学年やクラス、部活動など文化祭に向けて
熱心に取り組む姿が多く見受けられます。
日々の気温の差がはげしくなり、体調を崩しやすい時季ですが、
みんなで、文化祭を成功させるためにも、早寝・早起き・朝ごはん（排便も）で、
健康な毎日を送りましょう♪

★ 夏の生活から秋の生活へと移行できていますか？

○お風呂では湯船につかる。

（湯船につかれないと、洗面器に熱めのお湯を入れて足を温める）

○食事には温かいものを1品プラス。（味噌汁・スープ・温かいお茶など）

○冷やしそうめんや冷やしうどんなどの麺類は温かいものに

移行していきましょう。

○水分補給などには、氷を入れない。できれば、「常温」で飲む。

○靴下をはく、短パンは長ズボンにする、など

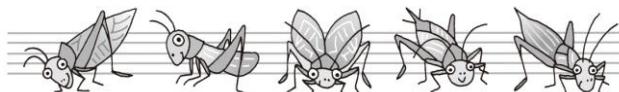
腰から下の服装に気を配りましょう。

○睡眠時間をしっかりとる。



- ◆ 9月11日～14日の1週間、38度を超える発熱や頭痛、腹痛などで、欠席や早退する人がみられました。秋雨前線の影響なのか、急に気温が下がったり、1日の中でも、気温差がはげしくなってきました。のどが痛い、からだがだるい、などの症状が見られる場合は、早めに寝床についてたり、水分を多めにとったり、お医者さんに行くなど、早め早めに行動しましょう。

☆元気な身体は毎日の健康な過ごし方によって手に入れることができます！！



★10月15日は「世界手洗いの日」★

給食が始まって、約1ヶ月です。みなさん、美味しい楽しく給食を食べていますか？そして、給食を食べる前には、石けんできれいに手を洗い、ハンカチで拭けていますか？各クラスの保健委員が一週間に1度、石けんの補充のため、石けんボトルの点検を行っていますが、残念ながら「あまり減っていない」というのが、現状です。また、ハンカチで手が拭けていない人もいますね。



2008年、ユニセフが10月15日を「世界手洗いの日」と定めました。そして、石けんでの手洗いを勧めています。石けんで手洗いすることによって、世界の100万人以上の子どもたちを下痢などの病気から守ることができますと言われています。今の日本は、いろんな意味できれいです。また、日本の文化として、「お箸（はし）」を使います。でも、パンやお皿など食事中はやはり手を使いますね。手は様々なものをさわるので、病気の元になる可能性のある菌が付着しています。その菌が手から口を通じて体の中に入っていくと、腹痛や下痢、頭痛などの症状がでたり、もっと大変な病気を引き起こしてしまうことになります。

たかが、「手洗い」と思わないで、しっかり石けんで手を洗いましょう。早寝や朝ごはんと同じで健康は毎日の積み重ねによって維持していくものなのです。

★歯医者さんに行きましたか？歯をしっかりと磨けていますか？★

6月の歯科健診のあと、「受診を勧めます」に○のあった人、歯医者さんに行きましたか？歯医者さんに行った人は、すみやかに、受診票を提出してください。もし「失くした」という人がいれば、保護者の方に生徒手帳に記入してもらって、保健室まで申し出てください。

歯医者さんに行った人も、これから歯医者さんに行く人も、もともとていねいに磨いている人も、みんな、文化祭の準備や勉強、部活動など、何かと忙しい毎日ですが、ていねいに歯磨き、できていますか？

毎日、鏡を見て、磨けていないところがないか、自分で確認しながら、歯を磨いてくださいね。

