

梅雨を楽しく元気に

梅雨の季節は好きじゃないな…という人は多いかもしれません。ムシムシするし、傘も面倒。心身ともにバランスを崩す人が多い時季とも言われます。でもそうはいつでも梅雨はやってきます。



梅雨の空はどんよりしているけれど、雨に濡れて光る緑の葉や紫陽花の色は6月だけの特別な風景ですね。雨の日には雨を楽しみ、晴れた日には晴れたことを喜んで、梅雨の季節を楽しく元気に過ごしましょう。

持ってる？
梅雨
アイテム 3選

タオル
雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。

替えの靴下
雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。

ビニール袋
ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。みなさん歯科検診の結果はどうでしたか？むし歯があった人、その他受診が必要な人には結果のお知らせを配布しています。お知らせをもらった人は歯医者さんに行って診てもらい、必要に応じて治療を受けてください。

今回は異常なしだった人は、この調子で歯と口の健康を守っていきましょう。めざすは8020！80歳になっても自分の歯が20本以上あることです。歯が20本以上あればよく噛める！つまりいつまでも自分の好きなものを楽しく食べられるのです。そのためにも毎日の丁寧なケアをこころがけていきましょう。

じょうずな
歯みがき
7つのコツ

歯ブラシ選び
替えがきついたら
小さめの歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉の
つけ方
歯ブラシの2分の1くらいでオケー

歯ブラシの
持ち方
えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方
歯の面にまっすぐあてます

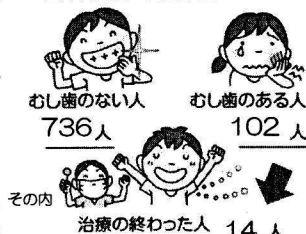
動かし方
力を入れずに
こちょこちょと細かく

カバが
ベストくらい
1本1本に
101本につき
20回が目安

みがく時には
みがき
終わったら
ツルツルになったか
舌で確かめよう

昨年度の夢高生の

歯科検診の結果は・・・



でした。むし歯のある人は早期の受診を！！

早めにすすめる！暑熱順化

体が熱さに適応した状態のことを「暑熱順化」といいます。具体的には、汗をかいたときに汗腺で塩分が再吸収される機能が高まった状態のことです。すると塩分が少なく蒸発しやすいサラサラした汗になり、効果的に体を冷やせるのです。



この時季は体がまだ暑さに慣れていない状態です。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が急に上がった時熱中症になりやすく、要注意です。熱中症発生時の気温分布をみると、6月の熱中症発生時の気温は、7月よりも約3℃低い気温で発生していることが報告されています。湿度が70%を超えている日に、屋内外を問わず激しい運動をする時には特に注意が必要です。

暑熱順化をすすめるために

- ① 軽い運動をして体を動かし汗をかく
- ② 冷房の設定温度を高めに。涼しい時には外気を取り入れる。



教育相談予定

6月	7月
7日(金)午後	18日(金)午前
21日(金)午後	
28日(金)午後	



<相談時間>

午前… 9:30～12:30

午後… 14:00～17:00

<相談場所>

カウンセリングルーム

＊時間調整の都合上、2日前までに担任または保健室まで申し出てください。
1学期の教育相談は、以上で終了です。

色覚検査について

今年度も、1年生の希望者を対象に色覚検査を行います。6月5日(水)に配布されるお知らせのプリントをよく読んで、希望する人は申込書を担任の先生に提出してください。

(6月12日(水)締切)

2・3年生で、今まで色覚検査を受けておらず、進路・職業選択をする中で検査を希望する生徒は、随時受け付けますので、保健室まで申込書を取りに来てください。＊色覚検査には保護者の同意と押印が必要になります。



人とつながるOff-Line Camp



日程：令和元年8月17日～21日

オリエンテーション 7月7日

フォローアップキャンプ 11月10日

場所：兵庫県立いしま自然体験センター

対象：日常生活でのネットの利用を見直したい、兵庫県内在住の青少年20名程度(小学5年生～18歳)

主催：公益財団法人兵庫県青少年本部
兵庫県

詳しく知りたい等、興味のある人は保健室まで、来てください。



献血についてのお知らせ

6月14日(金) 文化祭1日目

(受付時間) 10:00~16:00

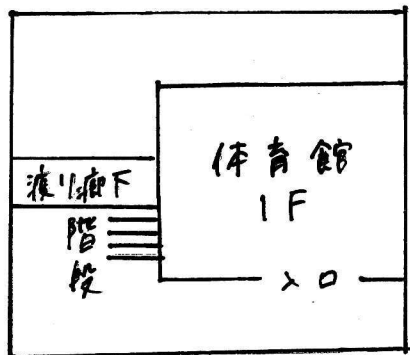
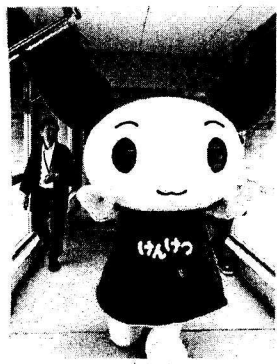
*昼休憩あり

(受付場所) 体育館 1階

献血を実施します!!

献血が必要な理由

- 1 人工的に造れない。
- 2 長期保存ができない。
- 3 1日約3000人の人が輸血を必要としている。
- 4 病気の治療で必要とされる。



今月の担当は...

生徒保健委員会

年 組

()

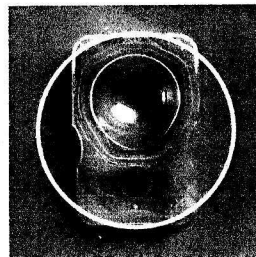
年 組

()

献血をしてくれた方にはお菓子とジュースが
あります!! ご協力お願いします!!

使い捨てレンズ空ケース リサイクル運動

※お願い
アルミシールは完全にはがしてお持ちください。



回収可能
アルミシール、
レンズの残りが無く
空ケースのみの状態

文化祭の2日間!!

6/14(金) 6/15(土)
305教室で
回収しています!!

回収したケースは...

再利用されたい...



- ① リサイクルにより再資源化されます
- ② 空ケースの売却代金が日本アイバンク協会に
寄付されます。
(日本アイバンク協会とは... 角膜移植とアイバンクの啓発
普及を行う団体。)
- ③ CO₂削減に貢献します
(空ケース1ヶ月分のCO₂排出量は、ガソリン乗用車が
1km走行した場合と同じ)

昨年は1900個(1.9kg)も集まりました!!



... 使い捨てレンズ空ケース回収にご協力ください!