

7月 保健だより

令和元年 7・19
古殿中学校長 相樂 正弘
NO5 文責 佐川 光子

健康診断が終了しました

今年度の健康診断がすべて終了しました。

健康診断の結果は、今日渡しました『健康の記録』に書かれています。異常があった場合には、すでに個人宛にお知らせをしております。しかし、様々な理由で、まだ病院へ行けなかった人は、この夏休みを利用して受診してください。特に、むし歯の治療は、早期治療が大切なので、休みが始まったらすぐに治療を始めましょう。—— 『健康の記録』(封筒含む)の提出は、2学期の始業式です ——

夏休みは治療のチャンス



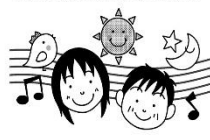
いよいよ夏休み！！

夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



めるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクト



<7月2日(火) 3年生の食育講話が行われました!!>

3年生を対象に、町健康管理センター栄養士の窪木彩香さんに「自分の食生活を見直してみよう～栄養バランスの大切さ～」について講話をしていただきました。

【感想】

- 今まで、添加物を意識して食材を買ったことがなかったので、すごく勉強になりました。これからは、食品にある表示をよく見て、添加物の少ないものを選んで買うことを大事にしたいと思います。
- 3食すべてバランスがとれていませんでした。朝に牛乳やヨーグルト、夜は野菜を多めに食べるよう心がけていこうと思いました。
- 食品添加物は、とても勉強になりました。これからは、裏側のパッケージを意識してみたいと思います。



<7月4日(木) 全校思春期講座が行われました!!>

郡山市の桜井産婦人科医院院長の桜井 秀先生を講師にお招きして、思春期講座を行いました。桜井先生は、思春期学会ではとても有名な先生で、県内の多くの学校で講演を行っています。

【感想】

- 今回の思春期講座で、わからなかったことや不安が解決したので、とてもよかったです。
- 最初は男の先生だったので「え～」と思ったけど、話を聞いていたらとてもおもしろかったです。本当に大事なことをいっぱい教えていただいたので、今後生かしていきたいです。
- 話がとてもわかりやすく、要点がつかみやすかったです。これから生きていくために大切なことを知ることができました。

