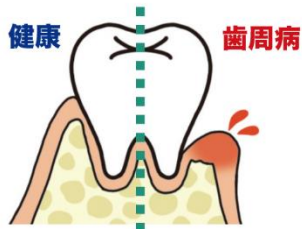


若駒祭が終わりました。3年生を中心に工夫して、どの団もすばらしい若駒祭になりました。
さて、梅雨時期に頭痛を訴える人が増加します。「天気痛」という言葉を知っていますか？「偏頭痛（へんずつう）」とも言い、天候や気圧の変化で起きやすく、梅雨の季節で症状がひどくなる人が多い頭痛です。梅雨時期は、身体だけでなく、心の面も休息が必要な時期です。心身ともに健康な皆さんの姿を応援しています。

6月の保健行事

日（曜日）	項目	対象学年	注意事項
5日（木）	歯科検診	1年生全員 （2・3年生欠席者）	9時00分～ 朝食後歯みがきをしましょう。
18日（水）	薬学講座	1年生	「薬の正しい使い方」 講師：学校薬剤師 大石 哲 先生
		2・3年生	「薬物の恐ろしさについて」 講師：掛川警察署 立花 篤 様

※薬学講座は保護者の方も聴講可能です。



あなたの歯肉は健康ですか？

健康な歯肉は薄いピンク色で引き締まっていますが、歯周病（歯肉炎や歯周炎）になると、歯肉は赤く腫れて丸みを帯び、歯みがきなどの刺激で出血しやすくなります。進行すると、歯と歯肉の間の溝が深くなり、歯槽骨が溶けて歯が抜けてしまうこともあります。歯周病の原因は歯垢であり、この中に歯周病を引き起こす細菌が多く存在しています。そのため、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先をしっかりと当てて、細かく動かしながら丁寧に歯垢を落とすことが、歯周病の予防や悪化防止のポイントになります。

4～5月に行った健康診断の結果、受診の必要な生徒のみなさんに「治療のすすめ」の用紙をお渡ししています。健康診断の目的は、病気の早期発見と早期治療です。大切なお子様の心身両面の健康のため、早めに専門医への受診をお願いします。すでに受診していただいた御家庭も多く、感謝申し上げます。

お子様の心身の健康面で心配なことなどありましたら、お気軽に御相談ください。

熱中症に負けない身体をつくろう！

本格的な暑さに備えて暑熱順化を！

暑熱順化とは、からだ暑さに慣れること。暑熱順化ができてくると、皮膚の血流量が増えて熱を体外に逃がしやすくなったり、汗を上手にかいて体温の上昇を防いだりします。しかも塩分が少なく蒸発しやすいサラサラの汗をかけるようになるので、体内の塩分も失いにくくなります。これらは熱中症のリスクを低下させるためにも欠かせない要素です。本格的に暑くなる前に、適度な運動や入浴などで汗をかく機能を高め、暑熱順化を進めておきましょう。



毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

スクールカウンセラーのカウンセリングについて

今年度も昨年度に引き続き、スクールカウンセラーは加藤^{かとう} 香織^{かおり}先生です。

大須賀中学校だけでなく、横須賀小学校や大淵小学校でもスクールカウンセラーとして勤務しています。

スクールカウンセラーのカウンセリングを希望する場合は、担任または養護教諭（宮内）までご連絡ください。



○カウンセリングの日程（6～9月まで）

6月5日(木)	7月3日(木)	8月28日(木)	9月4日(木)
6月19日(木)	7月10日(木)		9月11日(木)
6月26日(木)	7月17日(木)		9月25日(木)
			9月30日(火)

時間 ①9:20～10:10 ②10:20～11:10 ③11:20～12:10 ④13:20～14:10 ⑤14:20～15:10