

ほけんだより 7月

国頭中学校保健室
平成25年 7月

7月の保健目標

夏を健康にすごそう



明日から夏休みが始まります。体調を崩さないよう、学校があるときと同じように、早寝早起きをする、3色きちんと食べるなど、正しい生活習慣で過ごすようにしましょうね。
部活動、陸上練習、夏季講座も始まります。元気で、充実した夏休みを！！

夏休みの
過ごし方

あなたは、どっちを選ぶ？

夏休みのいろいろな場面をカードにしました。あなたは、どちらのカードを選ぶ？

早寝早起きで、夏バテ撃退！

OR

夜ふかし・朝寝坊を楽しもう！

夏こそバランスよく食べよう！

OR

夏こそダイエットのチャンス!?

涼しく過ごす工夫をしよう。

OR

冷房をガンガン使おう！

ユウワクには、絶対負けない！

OR

ちょっと冒険もいいじゃない？

あなたの選択が正しかったかどうかは、夏休みの最後にわかります。お楽しみに…。

薬物乱用防止教室開催

7月12日（金）、講師に本村保健師の荒木さんをお招きし、「タバコの害について」お話しして頂きました。たくさんの映像を見たり、実際に誘われたときの断り方を考えました。

1年A組 山田 鈴乃さんの感想より

タバコを吸いすぎたら、足の指がくさったみたいで、切断しなくちゃいけないと初めて知りました。がんになりやすくなって、死ぬのが早くなるのは怖いのでタバコは絶対に吸いません。
お酒もおいしくなっちゃうから、飲みません。友だちがお酒を飲もうとしたら、タバコを吸っていたら止められるようになりたいです。自分の体も大切にしたいです。

☆6月の歯の衛生月間中に応募してもらった作品を紹介します。

校内 歯・口に関する標語コンクール



たくさんの応募ありがとうございました。

一年

歯を磨き 心も磨き 日々修行
一A 仲田 竜靖

私の歯 いつもピカピカ 自慢の歯
一A 長谷川 瑤碧

歯みがきで 歯も美ゅうさんに 美ゅうさん国中
一B 宮城 翔

私の歯 一生共に 生きていこう
一B 高江洲 悠梨

二年

歯をみがこう 未来のために コツコツと
二A 金城 定杜

むし歯なし 油断しないで 毎日みがこう
二A 金城 紬女

毎日の 歯みがき大事に クリアケア
二B 宮城 公鳳

ピカピカな 歯を大事にね いつまでも
二B 浦崎 玲未

三年

飯食べて 歯を磨こうよ リフレッシュ
三A 橋本 昌

朝・昼・夜 毎日みがいて キレイな歯
三A 友奇 綾香

かかさないう歯磨きで 変わらない毎日を
三B 鳥袋 竜徳

白い歯を みせてスマイル まぶしいな
三B 宮里 衣世

ハブクラゲに気をつけて！

☆沖縄県の海にはハブクラゲが生息し、例年6月1日から9月30日までハブクラゲ発生注意報が発令されています。

海水浴ではハブクラゲ防止ネットの内側で泳ぐ、お酢(食酢)を持参するなどの予防及び対策をしましょう。又、刺された時は落ち着いて対応し、近くにいる人に助けを求めましょう。



学校保健委員会開催

7月16日(水)、学校保健委員会を開催し、お二人の講師にお話して頂きました。

☆**歯科校医の石川先生**から「歯の健康について」お話して頂きました。歯の大切さについて再認識できたと思います。むし歯のある生徒は夏休みを利用して治療しましょうね。

☆**名護警察署・生活安全課**：岸本さんより「夏休みの安全について」お話して頂きました。夏休みに事件事故に巻き込まれず、安全に夏休みが楽しめるようにしましょうね。