

検診結果お知らせ第2弾配付

歯科検診結果と視力検査結果を5月に配付しましたが、現時点で受診を済ませた人は歯科13名、視力4名でした。

夏休みの三者面談の際に再度、担任の先生方より配付がありますのでこの夏季休業中にぜひ受診してください。

夏休み中に治療しよう



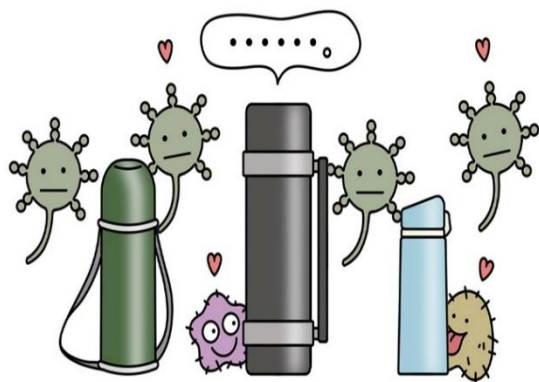
夏かぜに注意！

夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…! 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。



My水筒、しっかり管理できてる?



使ったら、その日のうちに洗おうね!

夏のこむら返りに注意!

こむら返りとは、主にふくらはぎの筋肉が急に収縮し、けいれんを起こして痛みを伴う状態です。夏のこむら返りの主な原因として、汗をかくことによる水分・ミネラルの不足、エアコンによる冷えなどがあげられます。



こむら返りが起きたら（ふくらはぎがつつたら）



つま先を持って手前側に引き、ふくらはぎの筋肉をゆっくり伸ばす（タオルを使ってもよい）

【きゅうり】

水分が多く、カリウムも含まれている。
体を冷やす効果あり。



【トマト】

抗酸化作用のある
リコピンが含まれ、
紫外線による肌の
ダメージを軽くする。



【オクラ】

ネバネバ成分である
水溶性食物繊維が
腸内環境を整える。



主な夏野菜の効能

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせで、「野菜の日」です。
夏野菜の中には水分が多く食べることで水分補給ができたり、夏に役立つ
効能を持つものもあります。ぜひ、旬の夏野菜を味わってみてください！

【ナス】

皮に含まれるナスニンには
がんや老化を防ぐ
効果があり、眼精疲労の
回復にも役立つ。



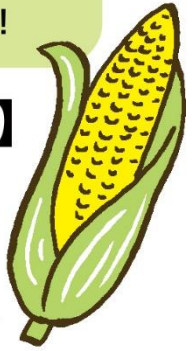
【ゴーヤ】

独特の苦味成分が
胃腸の働きを
活発にして食欲を
増進させる。



【とうもろこし】

ビタミンB1や
アスパラギン酸
などが含まれ、
疲労回復の効果がある。



熱中症対策



手のひらを
冷やして

朝ごはんで水分と塩分、
エネルギーを補給！



怖い依存症

依存症は、日常生活が送れなくなるほど、特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブルや買い物）をやめられなくなる状態です。最近では、スマートフォンへの依存も心配されています。

食事やお風呂のときもスマートフォンを欠かせない、スマートフォンが気になって、勉強に集中できない…ということはありませんか？

依存症は、自分でも気がつかないうちに陥ってしまい、なかなか抜け出せなくなってしまう怖いものです。時間に余裕のある夏休みだからこそ、一度、スマートフォンとのつきあい方について考えてみませんか。

