



いよいよ夏休みが始まります。長期休みは心身をリフレッシュする絶好の機会ですが、生活リズムが崩れやすい時期でもあります。夜更かしや偏った食生活は体調不良につながります。猛暑に負けないように、規則正しい生活を意識して健康的に過ごしましょう。充実した夏休みになりますように！

暑さに負けない体を作ろう



考えようメディアバランス



かしこく楽しく活用していくために、マイルールを決めよう

時間がたくさんある夏休みだからこそ、スマホやSNSとの距離感を見直してみましょう。便利なメディアも、長時間使いすぎれば心身の疲れや睡眠不足を招きます。

「何のために見ているのか」
「今やるべきことは何か」
と時々立ち止まって考えてみましょう。

また、SNSは相手がいることを意識して使いましょう。その投稿、誰が見ても大丈夫ですか？



1年「むし歯・歯肉炎予防教室」を行いました



7月13日(月)、県央地区の歯科衛生士3名をお迎えし、歯と歯肉(歯ぐき)の健康の大切さを学びました。

一生使う大切な永久歯。「80歳で20本以上、自分の歯を残す」ためには、歯だけでなく歯肉のケアも欠かせません。毎日の丁寧なケアが未来の健康に繋がります。

👉 生徒の感想から

歯だけではなく歯ぐきも一緒に磨く、歯ブラシをいろいろな方向に持ち替えるなど、工夫して歯みがきしたい。



普段から鏡を見ながら磨いたり、フロスを使ったりすると、いつもより丁寧に磨けると思う。

歯みがきだけではなく、毎日の生活も影響しているので、よく食べて、よく寝て、適度に運動することが大切だと分かった。



3年「思春期を大切に過ごすために～15歳の生と性～」

7月17日(金)、開業助産師で思春期保健相談士の酒井由美子さんをお迎えし、「自分も相手も大切にしながら、安心して過ごすためのヒント」をたくさんお話しいただきました。

正しい知識は、自分と相手の命を守るための力になります。互いの命と心を尊重し合い、自分らしい未来を描いていきましょう。

👉 生徒の感想から

大人の世界に入ると責任がともなってくるのがよく分かった。今後は物事を他人事だと考えず、一つ一つの行動に責任を持っていきたい。

保健講話を行いました



相手と違うところがあっても受け入れることが大切だと思った。何か困ったことがあれば、一人ですべてを抱え込まずに家族や先生など信頼できる大人に相談したい。また、自分が嫌だと思ったらしっかり言葉で伝えたい。