

もうすぐテストですね…計画的にすすめられたらいいけれど、「どうやったらいいかわからない」「どこからやったらいいかわからない」など「困っていること」も多いかもしれません。そのような時は、先生にまず相談！困ったまま、悩んだままにしないことが大事です。自分が「理解できたところ／理解できていないところ」を確認するのがテストの一番の目的。ですから、テストに向けて勉強することも理解の一步になるはず。授業プリントの振り返りやワークなどを期限までに終わらせるようがんばりましょう。まずは「わかった!(!)」「できたっ」という気持ちになれるよう、最初の一步をふみだしてみよう。

・熱中症に気をつけよう!!・



むし暑い6月は夏の暑さに耐えられる（適応）からだ作りの準備期間…。
からだ暑さに適応していくと

- 皮ふの血流量が増えやすい
- 塩分の少ないサラサラした汗がでる
- 体温が上がりにくい
- 水分補給で回復しやすい

熱中症になりにくい！

ところが、5、6月から日常的に冷房を使っていると、からだ暑さに慣れず（順応できない）、夏に熱中症になりやすいことがわかっています。

からだ暑さに慣らす簡単な方法は

- シャワーよりお風呂に入り汗をかく（半身浴なら better）
- 運動（ウォーキングや自転車など有酸素運動）で汗をかく
- 冷房を上手に使う、「いつでも涼しい＆快適な状態」ばかりで過ごさない



◆健診結果をお知らせしています◆

健康診断が終わった項目について、「結果のお知らせ」をしています。届いてすぐに、かかりつけの先生や専門医を受診して、相談や治療を始めている人もいます。

普段から自分の体のようすや体調に気をつけて「いつもとちがうな」「おかしいな」と感じることはとても大切なことです。時間を有効に使って、かかりつけのお医者さんに相談をしてくださいね！

気になること、どうしたらよいかかわからないことがあれば、休み時間や放課後を使って、保健室に相談にきてください。

【歯科校医さん（Dr.西本、Dr.山下）のお話～歯科健診の結果から】

歯科健診では、「むし歯」のある人は少なかったのですが、全体的に「歯みがき」が十分でなく、みがき残しや歯肉炎の人が目立ちました。

朝食後、夕食後に歯みがきをしていますか？マスクをしているからみがなくてもいいや、めんどくさい…ということはないですか？マスクをしていると、唾液の出方が少なくなるので、口の中が汚れたままになります。「食べたらみがく」を基本に歯みがきの習慣をしっかり守りましょう。たくさんむし歯があると言われた人や直接声をかけた人は、できるだけ早くかかりつけ医に相談してください。（昼に歯みがきをしたい人は、歯ブラシをもってきましょう）