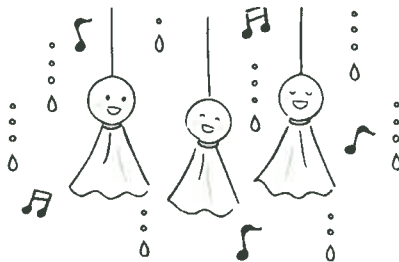


# ヘルすす



須々万中学校  
ほけんだより  
R5. 7. 10 4号

梅雨、真ただちの日々ですね。湿度が高く、暑い日が続いているので、学校を休むほどではないけれど、「なんだかだるいなあ」と感じている人が多いのではないかと思います。規則正しい生活を心がけて、暑さに負けない体をつくりましょう。特に、睡眠不足にならないように気をつけてください。

## よい歯のコンクールで表彰されました！

7月1日（土）、「歯と口の健康週間 よい歯のコンクール」が徳山歯科医師会主催で行われました。須々万中学校は中学校の部で「市長賞」をいただき、周南市長の藤井律子さんから賞状を受け取りました。この賞は、むし歯のない人の割合が高い学校に贈られる賞です。須々万中学校は昨年に続き、2年連続での受賞となりました。とてもすばらしいことです。

また、以前みなさんに考えていただいた標語の中から、校内で審査をして良かった作品10点を標語コンクールに応募しました。その中で、2年2組、高橋瑞喜さんの作品「これからも よろしく頼むと 歯を磨く」が佳作に入賞しました。おめでとうございます。

これからもていねいな歯みがきや歯科医院でも定期的な口腔ケアを継続し、歯と口の健康について意識を高めていきましょう。



## 夏バテは自律神経の乱れから



自律神経は、自分の意志とは関係なく、体のいろいろなところを動かしてくれます。たとえば心臓を動かしたり、暑いときに汗をかいたり、食べ物を胃に送って消化したりという働きは、自律神経によるものです。自律神経は使いすぎると疲労してうまく働かなくなるので、夏バテの原因となります。

特に体の成長が著しい中学生期は、自律神経の乱れやすい時期です。調子の悪い人は自律神経を整えるポイントを参考にして、夏バテを予防しましょう。

夏バテ意味が

### 自律神経を整えるポイント

- 冷房の設定温度に注意（冷やしすぎない）
- 水分補給は常温の飲み物にする
- 冷たいものを食べすぎない
- ストレスをため込まない



保護者の  
みなさまへ

## 健康カードを配付しました。

健康診断の結果を記入した「健康カード」を配付しました。内容をご確認いただき、保護者の確認印欄に押印をして、7月13日（木）までに担任へご提出ください。

受診が必要でまだの人は、ぜひ夏休みのうちに診てもらってください。勉強に部活、何かと忙しい中学生は夏休みが受診のチャンスです。よろしくお



