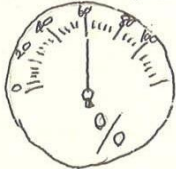


●いよいよ夏本番！！

熱中症は予防が大切です

こんな日は熱中症に注意

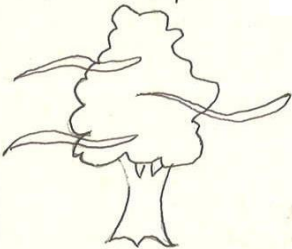
湿度が高い



気温が高い



風が弱い



急に暑くなった



こんな人は特に注意

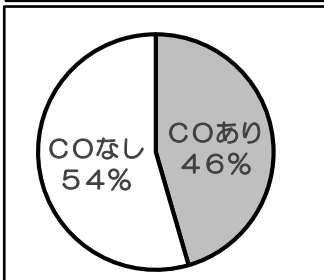
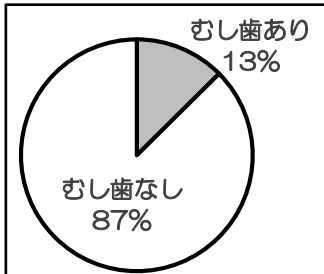
- 肥満の人
- 持病のある人
- 体調の悪い人
- 高齢者・幼児
- 暑さに慣れていない人

汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症の予防法

- 日傘・帽子
- 涼しい服装
- 水分をこまめにとる
- 暑いときは無理をしない
- 日陰を利用
- こまめに休憩

●本校生徒の9割近く：むし歯なし



先日行いました歯科検診の結果、本校生徒のむし歯の保有率は13%と、全国平均(18.3%)と比べて低い状況であることがわかりました。

しかしながら、虫歯になりかけの歯(CO)の保有率は下のグラフのとおり約半数の人に見られました。

COはそのまま放っておくと、むし歯へと進行してしまう場合がありますが、早めに治療を始めれば歯を削らずに済みます。

虫歯になっていないからと安心して長期間放っておかないようにしましょう。

この機会にしっかりとブラッシングする習慣を身につけ80歳まで20本の歯を大切に残しましょう。



—学校歯科医の早岐誠先生によるアドバイス—

今年度の歯科検診では、むし歯のない人が多い割に「ZS」つまり歯石の付着がある人が目立ちました。また、歯ぐきに軽い腫れや出血などが見られる「歯肉炎の症状」を起こしている人も多く見受けられました。

これらについては、自分ではきれいに磨いているつもりでも、きちんと隅々までブラッシングが行き届いていないということが考えられます。

学校から配られた検診結果に、「ZS」「GO」「G」がある人は、特に丁寧なブラッシングをお願いします。



保健室より保護者の皆様へ

●定期健康診断が終わりました！

各検診結果につきまして、検査や治療が必要という場合は、その都度ご家庭宛にお知らせをしております。また、夏の面談の際には定期健康診断結果一覧を配布する予定です。

この機会に是非ご家庭でもお子様の健康状態につきまして、大きな疾患異常はないか、また、太りすぎ・やせすぎではないか、メガネやコンタクトレンズの度数は合っているか、虫歯はないかなどご確認いただきたいと思います。受診がまだの場合は是非夏休みを利用して早めの検査や治療をお願いいたします。



●健全な波高ライフのために！

去る7月3日（水）1年生にはDV防止教室が実施され、2年生には健康講話と題して養護教諭より性教育を行いました。



1学年の取り組み

「対等な人間関係をつくるために」、NPO法人DV防止ながさきより岳村由美子先生を招き、以下のことを学びました。

- デートDVとは何か
- 暴力の種類
- 暴力のある関係（対等でない関係）では何が起きているのか
- 被害にあった時どうするか
- 男女交際のあり方

自分を大切に
し、さらに相手
を思いやる気
持ちを高める
良い機会とな
りました。

～岳村先生よりメッセージ～

★暴力に早く気づこう

～あなたは今、安全・安心？

★どんなに相手が好きでも嫌なことにはNOと言っていい

★どんなに傷ついても、人には回復するパワーがあります

～一人で抱え込まずに相談を



2学年の取り組み

「より豊かなスクールライフを送るために」というテーマで、養護教諭より以下のことについて話をしました。

●身近な問題を自分のこととして考えよう！

- ①デートDVについて（昨年のDV防止教室の振り返り）
- ②妊娠について③性感染症について④危険薬物について
- ⑤SNSをめぐるトラブル・性被害防止について

●悩み多き高校2年の時期をどう過ごすのか！

- ①悩む自分も大事な自分、悩む友人も大事な友人

—自分も周りの友人も、お腹に宿ったその瞬間から誰もが大切な命—

- ②自分で解決できない悩みは誰かに相談すること！私たち職員は、いつでも生徒の皆さんの「信頼される相談相手」でありたいと思っています。

感想文より抜粋 今回の講話を聞き、もっと普段から身近にある問題について考えないといけないなと思いました。自分には関係ないと思っても自分がいつ加害者・被害者になるかはわかりません。悩んだ時には自分一人で考え込まずに、人と共有したり話を聴いてあげたりして、充実した1年にしたいです。そして将来についてしっかりと考え、3年生ではちゃんと飛翔できるように準備したいと思います。（女子）

何をするにしても先のことを考えて行動することが大切だということがわかりました。両親からもらった大切な命を粗末にしないようにしっかり生きていこうと思いました。（男子）

