

いよいよ夏本番が近づいてきました。蒸し暑い日が続き、体調を崩しやすい時期です。水分補給や休息をしっかりととりながら、元気に過ごしましょう。

また、夏休み前のこの時期は、生活リズムの乱れや疲れが出やすくなります。身体も心も整えて、夏休みを気持ちよく迎えられるようにしましょう。

よい歯のコンクールに行ってきました！

6月28日（土）玖珂歯科医師会主催のよい歯のコンクールが玖珂こどもの館にて開催され、和木中学校からは3年生の5名が参加しました。表彰式では1名の生徒が優秀賞をいただきました！

いつまでも健康な自分の歯を保つために、これからも丁寧な手入れを続けていってほしいと思います。

～生徒の感想～

- コンクールに参加して、改めて歯を大切にしていきたいと強く感じました。
- 会場は綺麗で設備が整っていたことが印象的でした。
- 当日までに、歯磨きやフロスを普段より徹底することを心がけました。当日は、よい歯の大切さを知る事ができて、とても良い経験になりました。
- 歯は食べ物を食べるだけでなく、滑舌や健康にも大切だと分かりました。



◆性に関する教育講演会を開催しました。

7月3日（木）6校時、3年生を対象に、助産師の毛利弘美先生、山本恵子先生2人の講師の方が生命の誕生や性感染症、思春期の心とからだの変化についてお話してくださいました。講話後、「赤ちゃん人形抱っこ体験」や「妊娠ジャケット体験」を行いました。実際に赤ちゃん人形を抱っこしてみると、「思ったより重い!」「ふにゃふにゃして落としそう…」という声が聞こえてきました。妊娠ジャケットを着てみた生徒からは、「ずっと座っていると腰が痛い」「階段が怖い」など妊婦さんの大変さを肌で感じたようです。また、現在妊娠されている保健師の方に生活の中で大変なことやお腹に赤ちゃんがいる実感についてお話をさせていただきました。生徒たちにとって貴重な経験になったと思います。



○生まれることは簡単な事ではなく、奇跡であり1人1人が大切な存在であるというのが心に残りました。

○実際の妊婦ジャケット体験をして、お腹に赤ちゃんがいた時の重さや不自由さが分かりました。

○今日の講演で自身の心や身体としっかり向き合い、考えることが出来ました。「相手の気持ち」を第一に考え、思いやりをもって行動することが大切だと分かりました。



○妊婦体験をした時、とても重くて動きづらく、しゃがむことが大変で、妊婦さんの大変さが分かりました。自分が生まれるまでこんな状態で生活していた母の凄さが実感できました。もし、妊婦さんが困っていたら、積極的に行動して、少しでも楽に過ごせるような手助けをしたいです。

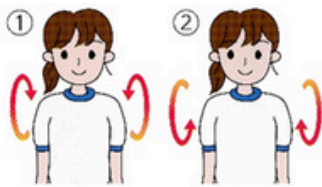
○みんなとは、10年以上の付き合いはある仲ですが、あまり触られるのが得意ではない人、距離が近すぎるのが苦手な人もいるかもしれないので、パーソナルスペースは気を付けようと思いました。



夏休みにやってみよう！『和木SMILE-C.ストレッチ』

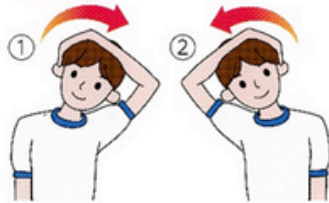
普段より自由な時間が多い夏休みは、スマートフォンやタブレット端末、テレビを観る時間が長くなる人もいるかもしれませんが、画面を見たあとはもちろん、朝起きてからや、宿題が終わった後、お風呂上がり、寝る前などの時間で、ぜひ和木SMILE-C.ストレッチをやってみましょう。体がほぐれて、すっきり、リラックスできますよ♪

1 肩まわりの筋肉をほぐす



- ①肩を前から後ろへ回す（4回）
②肩を後ろから前へ回す（4回）

2 首をのぼす



- ①右手を左耳に当て、頭を右にたおす
②左手を右耳に当て、頭を左にたおす

3 肩甲骨と顔の筋肉をほぐす



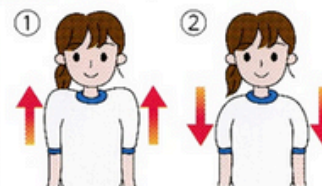
- ①両腕を持ち上げて、顔の前で合わせる（わ〜）
②横にしっかり開く（き〜）
①②をもう一度くり返す

4



- 腕を横にしっかりのばし、
ブラブラとふる

5



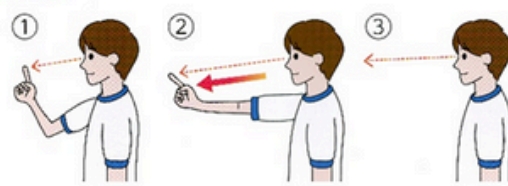
- ①肩を上げる
②一気に下ろす ①②をもう一度くり返す

6 目の周りの筋肉をほぐす



- 前を向いて
①右を見る ②左を見る
③上を見る ④下を見る

7



- ①指を目の前に持つてくる
②見ながら指を遠くへ動かす
③さらに遠くを見て指をおろす

土用の丑の日



土用の丑の日といえば、ウナギが有名ですが、そうめんや「う」のつく食べ物（梅干し、うどん、瓜など）を食べる習慣もありました。また、土用しじみや土用餅を食べる地域もあるそうです。これから夏の暑さは本番を迎えます！しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう。

汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

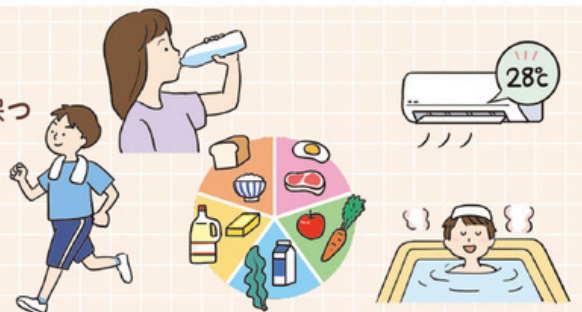
汗のもと血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがいい、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



保護者の方へ

～夏休みは治療のチャンスです～

4・5月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じて5月に受診勧告書をお渡ししています。

受診や治療は順調にすすんでいるでしょうか。

まだ、医療機関を受診していない場合は、予定を立てやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いいたします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に、早めの受診をしてください。