

ほけんだより



少しずつ暑くなってきて、衣替えの季節ですね。6月の花といえばアジサイです。アジサイは色
が変化する花として知られる花ですが、その秘密は土にあるそうです。土が酸性だと“青”、アル
カリ性になると“ピンク”になります。土の違いで咲く花の色が違うなんて面白いですね。

健康診断おしらせ

6月に実施する健康診断について
です。注意事項をよく読んで検診を
受けよう！

検診内容	日時	対象学年	場所	注意事項
内科検診	6月10日(水) 13:30~	3の4、3の5	大会議室	・男子：上半身Tシャツ1枚 ・女子：上半身Yシャツ1枚 (Yシャツの中にTシ ャツは着ないこと) 長い髪は結ぶこと ・ネクタイはしないこと
	6月17日(水) 13:30~	3の2、3の1、 3の3		
	6月24日(水) 13:30~	1の3、1の4、 1の1		
尿検査	6月5日(金) 【予備日】 6月19日(金)	未提出者 2次検査者	登校してす ぐに <u>直接保 健室へ提出</u>	・容器がない人は前日までに 保健室まで申し出ること ・忘れた人は学校で取っても らう

6月4~10日は「**歯と口の健康週間**」です。みなさんは、次のクイズに正解できるかな？

Q. 歯ブラシを交換する
タイミングはいつ？

- ① 2週間ごと
- ② 1カ月ごと
- ③ 2カ月ごと



毎日みんなの歯をピカピカにしてくれる歯ブラシの毛先は、どんな風になっているのでしょうか。シャキッと真っ直ぐ？それとも、バサバサに広がっている？

歯ブラシを裏側から見て、毛先がはみ出していれば交換の合図です。だいたい1か月使うと、毛先が広がってくたびれてしまいます。このように、毛先が広がっていると歯にきちんと当たらず、汚れを落としにくくなるのです。

磨き残しがあると、むし歯や歯周病の原因に！せっかく一生懸命磨いているのに、それではもったいないですよ。

歯ブラシの力が十分発揮できるように、ときどき毛先をチェックしてみてください。忘れないように毎月取り替える日を決めるのもおすすめです。

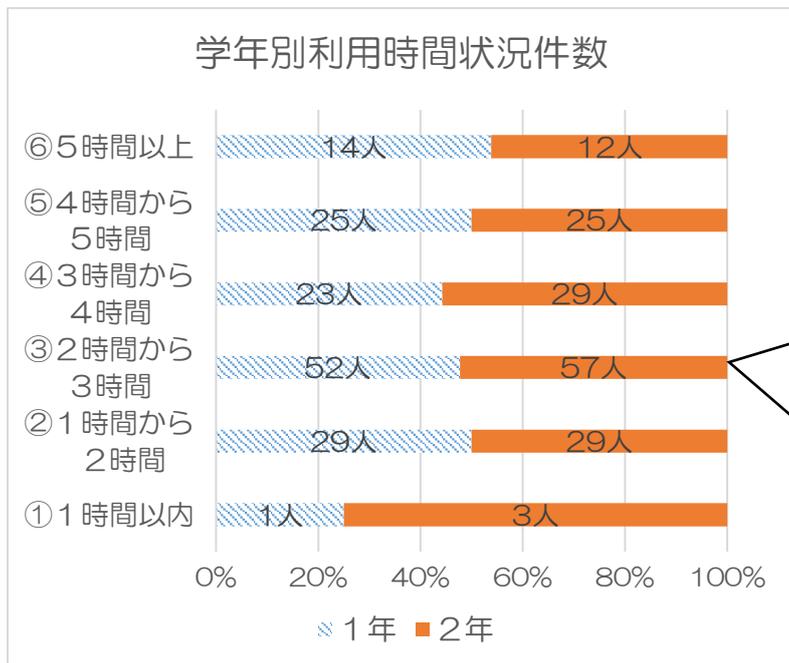
正解は…

② 1カ月ごと

スマホ利用の実態!!



R1年度にスマホ利用についてのアンケートを実施しました。その結果をお知らせします。



④グラフの1年は現2年生を、2年は現3年生を示しています。

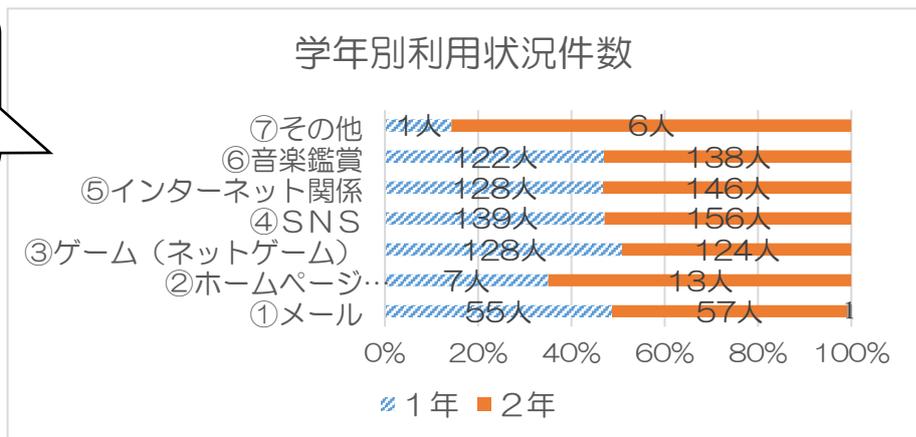
平日は2時間から3時間が最も多く約35%（昨年度：約36%）でした。

休日になると5時間以上利用している生徒が最も多く約42%（昨年度：約30%）でした。

○スマホ依存が高い人ほど、身体的不調（頭痛等）、心の不調（イライラする等）があると答えています。

通話以外の利用状況は、SNS（LINE、Twitter等）の利用が最も多いです。

○ネット利用が原因と思う経験では、最も多い153人が「暇さえあればスマホでネットを利用している」と答えています。



これからはスマホの利用時間を減らし、勉強や読書、家族と過ごす時間にしよう!

スクールカウンセラーの日程

学校再開し、心が疲れていませんか？

なんとなく気分が落ち込んでいる、そんな日が続いている人はカウンセリングを受けてみよう！

予約は、保健室で受付けています。いつでもお申し出ください。

来校日時は、6月3日（水）、11日（木）、22日（月）の11:45~16:45です。

