

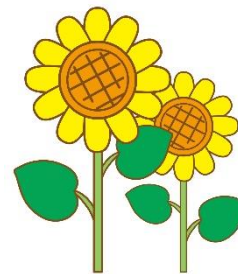
## 夏休みを有効に使おう！



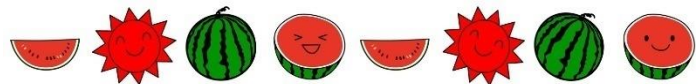
今年は短い夏季休業となりますが、みなさんはどのように過ごしますか。今年、いつもの年と違い、これまで普通に出来ていたことが出来なかったり、制限されたりすることもありますね。出来ないことに対して腹を立てたり、不満に思ったり、文句を言いたくなることもあるかもしれません。しかし、私たちに今大事なことは、新型コロナウイルスに罹らないよう予防の知識を身につけ、新しい生活様式を守りつつ、一日を生きていくことではないでしょうか。制限の中でもやれることはたくさんあるはずです。

さて、皆さんには短い夏休みを健康に、楽しく、充実したものにして欲しいと思います。そのために、夜はしっかり睡眠を取る、そして、日中はしっかり頭や体を使い、メリハリのきいた生活を意識して欲しいと思います。何時に寝て、何時に起きたのか分からない、食事も食べたり、食べなかったりでは体のリズムが狂い出します。

短い休みをいかに楽しむかは、皆さんの毎日の意識と行動にかかっています。



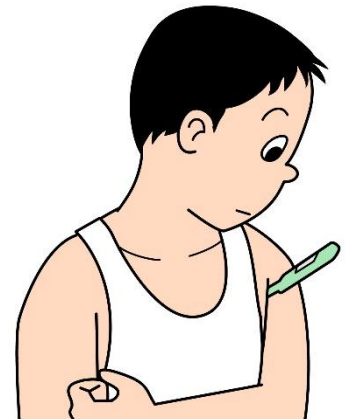
## みなさんの体温は何度ですか？



学校が再開してから、みなさんは毎日、体温を測って健康観察表に記録していますね。みなさんの体温は何度ですか。時々、朝体温を測るのを忘れて、保健室で検温する人がいますが、中には35度台の人が数名います。

また、保健室に体調が優れず来室する人の中には、体温が36度以下の人がときどきいます。人間の体には、交感神経と副交感神経という2つの神経があります。この2つの神経が切り替わることにより、活動するとき、休むとき、それぞれに適した状態に体を変化させています。しかし、休むべき時間に活動したり、活動する時間に休んでいたりすると、体にストレスとなり、神経のバランスを崩してしまいます。すると病気を作り出すもとになります。

さて、自分の神経のバランスが整っているかどうか、簡単に知るためには体温を測ることで。ふだんから体温が高ければバランスがよく、体温が低ければバランスは崩れているということになります。健康観察表の自分の体温を眺めてみて、低体温がないかしらべてみましょう。また、低体温の人は自分の生活を振り返りましょう。



## 9月から歯科検診が始まります！



9月、10月に歯科検診があります。今年は定期健康診断の日程が後ろにずれているためにこの時期になりました。

毎年、皆さんにお話していますが、足羽中の生徒は、う歯を治していない生徒が他の学校の生徒と比べるととても多く、(う歯とは、むし歯のことです)福井市の平均と比較しても倍ほど違います。う歯になってしまったら、どんなに歯みがきをきちんとしても治すことはできません。歯医者さんでの治療が必要です。また、う歯を放っておくと、痛みが出てきたり、穴が大きくなったり進行します。歯科検診で「う歯があります」という結果をもらったら、早期に歯医者さんに行き治療を済ませましょう。また、治療後は、**食べたらみがく**ことを意識して歯みがきの習慣をつけ、う歯を作らないようにしましょう。



## マスクを外したときは？

気温が高くなりマスクを外したときに注意して欲しいことがあります。それは、密を避けること、人との距離をとること、真正面での会話を避けることです。

