

ほけんだより 7月

令和8年7月1日 泉佐野市立第三中学校 保健室

雨が多い時期になりました。梅雨明けは例年どおりならば7月中旬になりそうです。雨の日はタオルや替えの靴下を持ってくるなど、上手に雨とおつきあいをしてください。また、今年の夏も暑くなることが予想されています。朝ご飯を食べて、身体のスイッチをオンにしてから登校してください。水筒も忘れずにね。



てあら ば 手洗い場をピカピカに！保健委員会の活動より



保健委員会では毎月の活動の後に、それぞれの学年の手洗い場の掃除を行っています。シンクがピカピカになっていたことに気がつきましたか？手洗い場が綺麗だと気持ちが良いですね。共同で使う場所はみんなで綺麗に使ってくださいね。

おも しゅうだん しんか 思いやりがある集団は進化する

おもしろい動物生態学の研究の話があります。色々な集団を比較した時、「仲間とゆずりあう心をもつ集団」が生物として最も進化し、生き残りやすいという研究結果が出たそうです。

これがどういうことかということ、人に親切にするといづれ自分も親切にしてもらえます。そうすると、長く安定した関係をつくることができます。また、相手の気持ちや行動を思いやろうとする行動は、脳を成長させます。そうやって社会性や知性が進化しやすい

そうです。みなさん、どんどん人に親切にして、ますます良い関係をつくってくださいね。



そのペットボトル、菌のたまり場かも!?



ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えるそうです。

菌を増やさない飲み方のポイント



- ★開けたら飲みきる・・・時間が経つほど菌が増えます。早めに飲みきりましょう。
- ★コップに注いで飲む・・・ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心です。
- ★冷蔵庫に入れる・・・菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ。

良い睡眠のカギは 朝ごはん!?

私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分です。トリプトファンは人間の体ではつくることができないため、食べ物から取り入れます。トリプトファンは、心を安定させるセロトニンというホルモンをつくる材料になります。

セロトニンは夜になると、眠りを誘うメラトニンへ変身します。

つまり、朝しっかり食べることが夜のぐっすり睡眠につながるのです。

朝ごはんパワーで体も心もすっきりとした毎日を過ごしましょう。



1学期の懇談会では、定期健康診断の結果を個別に一覧表にしてお渡しします。

1年生はすべての項目の対象です。2年生と3年生は対象学年になっていない項目があります。定期健康診断結果のお知らせでは、受検されていない項目は「未検査」と表示されるか、空欄になっています。歯科健診については所見の有無にかかわらず、受検した人全員に結果をお返ししています。健康診断の結果、受診をおすすめする項目に○がついている人は、受診されましたら受診報告書を学校に提出してください。

