

保健だより



平成23年8月25日
四谷中学校 保健室

2学期が始まります！準備はできていますか？

今日から2学期がスタートしました。夏休みは楽しく過ごせたでしょうか。家族で旅行に出かけたり、部活動に打ち込んだり、勉強したり、色々な過ごし方があったかと思います。楽しかった夏の思い出を胸に、2学期も元気に頑張っていきましょう。

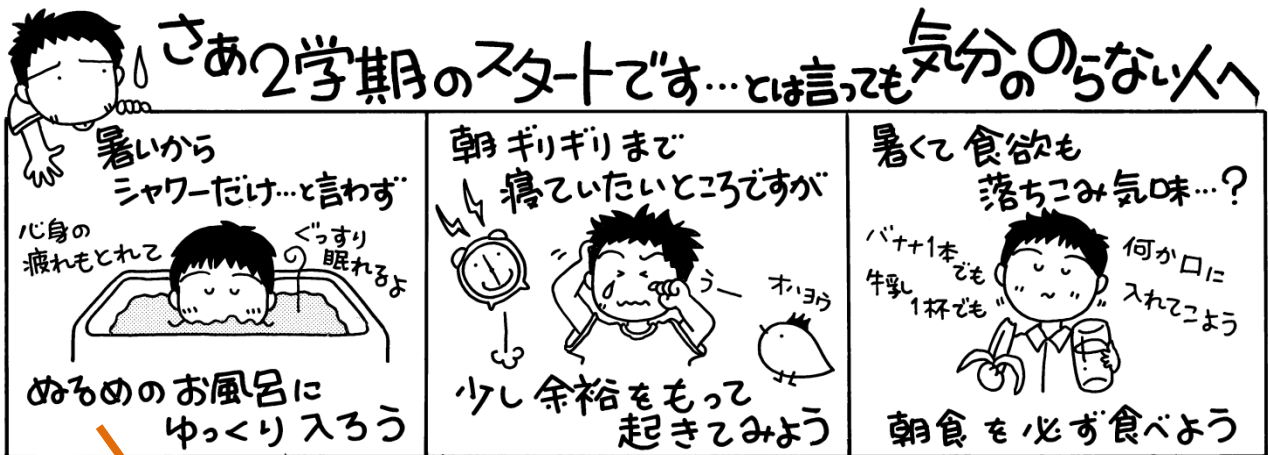


<9月の保健行事予定>

16日(金) 脊柱側弯検診(1学年)

26日(月) 移動教室事前検診(新苑学級)

※2つとも体育着を忘れずにもってきてください。



なぜ「ぬるめ」がいいの？

ぬるめ(38~40度)のお湯にゆっくりとつかってほしい理由があります。

- ◎副交感神経(リラックスしているときに働く神経)が刺激され、夏バテの原因の一つである自律神経の乱れを整えてくれます。
- ◎人は体温が下がり始めると眠くなるので、お風呂に入って一度体温を上げ、それが下がってくる頃に床につくと、寝つきがよくなります。暑さで睡眠不足気味の方はぜひ試してみてください。



生活リズムを学校モードに
ギアチェンジ!!

保護者の方へ 本校における放射能測定結果について

7月20日に、新宿区の調査で本校における空間放射線量の測定が行われました。その結果が出ましたのでご報告いたします。(以下新宿区ホームページより掲載)

空間放射線量測定結果 (単位: マイクロシーベルト/時間、1 マイクロシーベルト=0.001 ミリシーベルト)

測定場所	地上 1m	地上 5m
校庭(中央)	0.09	0.09
砂場	0.10	0.14
プールサイド	0.07	0.06
排水溝	0.12	0.12

【測定結果について】

測定開始以降一番高い値は、1時間あたり0.20マイクロシーベルトです。この場所で日常生活を送ったと仮定したときの推定年間積算線量は、国際放射線防護委員会(ICRP)が平常時に一般公衆に対して勧告している線量限度である年間1ミリシーベルト(自然放射線及び医療行為を除く)の5万分の1となります。

同内容は新宿区ホームページに公開されています。詳細は、新宿区HP→「東日本大震災関連情報」→「区内施設の空間放射線量測定」をご覧ください。

8月31日は「やさい(831)」の日です!

みなさんは一日にどのくらい野菜をとっていますか? 350gが目安となっています。太陽のエネルギーを浴びて育った夏野菜は、おいしさとともに栄養がたくさんつまっています。たくさん食べて夏バテを吹きとばしましょう!

トマト



ナス



キュウリ



トウモロコシ



本校のホームページにて、過去の保健だよりが読めます!

「新宿区立四谷中学校のホームページ TOP」

→「学校だより等」

→保健だより にあります。読み忘れた方はぜひご覧ください。

