



# CHOKO HEALTH INFO CHAMOMILE

VOL.  
4

JUNE, 2025

高総体が終わり、1・2年生は新チームへ！3年生は就活へ！

あじさい あじさい  
梅雨になり、紫陽花が色づき始めました。紫陽花の花の色は酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に、土から取り込むものによって変化が起ころうです。人間のからだやこころも『栄養』（食べたものや色んな知識、思考、経験、環境等）によって形成されます。どんな自分になりたいですか？  
なりたい自分に近づけるよう、良い栄養を取り込みたいですね。気温と湿度が上がリ、気分が上がらない日が多くなっていますか？こころと体調はつながる部分が多いので体調が悪い時は、心の声にも耳を傾けてください。



5/14 大庭SCによる講話がありました(1年生)

『ココロを軽くするヒント』  
気持ちや行動は『考え方』に影響される  
というお話でした！



みんなで協力して考えました！



物事がうまくいかない時は、  
『決めつけ（思い込み）が強い時』

物事がうまくいかず悩んだ時は、SC  
(スクールカウンセラー)と話してみませんか？

決めつけ言葉（思い込み）の例

- ・こうあるべきだ！
- ・普通は、～だ！
- ・こうなるはずだ！
- ・こうに決まっている！
- ・どうせダメだ！
- ・みんながこう思っている！



自分の考え方の癖に気付いて  
冷静に現実へ目を向けよう！

[ポジティブ思考でも、ネガティブ思考でもない  
現実を正しく見て判断する冷静さが必要です]

★ネガティブな感情をもつことが問題  
ではなく、必要以上にネガティブにな  
ってしまうことが問題なのです。



コミュニケーションにおける誤解やズレは当たり前と考えること

同じ言葉でも、理解や意味づけは一人一人違います。  
経験や知識は十人十色です。(人それぞれです！)

自己表現と他者理解の過程があって、コミュニケーションが成り立つ

自己表現⇒ 自分の気持ちや考えを正確にとらえ、正確に伝える

他者理解⇒ 相手に耳を傾け理解しようとする努力



健康診断結果

所見のあった人には結果を配付しています！

1年生の眼科検診を除くすべての健康診断が終了しました。学校の検診では確定診断  
ができませんので、病院の医師による再検査を勧められた人は、早めに病院受診ま  
しょう。病院での再検査で異常が見つからなかった場合も保健室への連絡をお願い  
します。また、学校生活上配慮が必要な場合は速やかに保健室までお知らせください。





# 生徒保健委員作成の保健だより



紫外と知らない!?

日焼け止めについて

紫外線対策が必要なのは7~8月だと思っていまじんか?  
梅雨シーズンの6月でも対策は必要です。

1年のうちで紫外線量がピークなのは、7~8月ですが次の9月の5~6月なのですよ。そのため9月の9月時でも対策は必要です。

日焼け止めにはどんな効果があるの?

・肌の老化を防止!

・シミ・ソバカサの発生を防止!

・皮膚がんの予防!



E3 門口祐志

## 食中毒の予防

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。これらは、温度や湿度などの条件がそろえば、食べ物の中で増殖していきます。

食中毒予防の3つのポイント!!

① やっつける!!

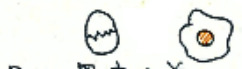
ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分加熱しましょう。

② 増やさず!!

細菌は高温多湿な環境で増加します。10℃以下の低温で食べ物を保存しましょう。

③ つけない!!

手や調理器具をしっかりと洗きましょう。食材ごとに調理器具を使い分けると、バッチリです。



I3 (2) 石本珠麗愛

歯垢の正体は?

・歯垢はどこからやってくる?

みなさんの口の中にはいろんな細菌が住んでいます。むしろ菌菌のような悪い菌もあります。細菌が歯にくっくと、そこに

ほかの細菌が集まってきて

白いネバネバの塊になります。



これが歯垢。たった1mmの歯垢に、なんと約1〜2億個も細菌がいると言われています。

・歯垢を落とすには?

歯垢は時間が経てば経つほど硬くなり、歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った

歯みがきが必要なのはこのため。

みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所にはフロスも使ってすみずみまできれいな歯みがきを



C3 吉田飛玄

## 熱中症予防



- \* こまめな水分・塩分補給
- \* エアコン・扇風機の活用
- \* 十分な睡眠・食事
- \* 帽子や日傘の活用



めまいや吐き気、異常な発汗、頭痛など、熱中症の症状は様々です。早く気付いて対処することが大切です!

