

# ほけんだより 6月



令和6年6月3日

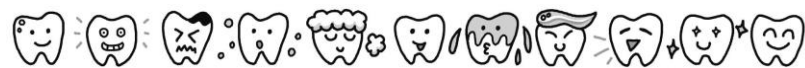
No. 4 高屋中学校 保健室

体育大会では一生懸命に競技や応援や準備、片付けに頑張る姿がありました。皆で協力して一つの行事を作り上げたという達成感や満足感が皆さんを成長させてくれることでしょう。体育大会の疲れがたまっていたり、熱中症ぎみになったりするので、休養をとって体調を整えましょう。

「のどがかわいた」と感じる時は、体はかなりの水分不足の状態です。のどがかわいていなくても、意識してこまめに水分をとりましょう。また、十分に睡眠をとって体調管理をしていきましょう。



## 6月の保健行事



6月 6日 (木)	内科検診【榎田 Dr】	3年1組～3組	13時15分～
6月 7日 (金)	尿検査 (二次)	全学年	8時30分まで
6月13日 (木)	耳鼻科検診	1年生	14時00分～
6月18日 (火)	歯科検診【藤田 Dr】	2年3組～5組・1年1組	8時40分～
6月19日 (水)	眼科検診	1年生	9時00分～
6月25日 (火)	歯科検診【藤田 Dr】	1年2組～5組	8時40分～

※6月20日 (木) 予定の内科検診 (3年4～6組) は7月18日 (木) に延期になりました。

## 「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

### 1 環境・気象条件を把握



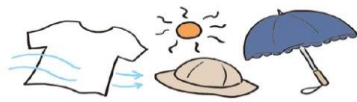
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

### 2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠 (早寝早起き) と栄養バランスのとれた食事が基本。

### 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

6月の保健目標

## 歯と口の健康について考えよう

歯科検診が終わったクラスもあり、これから歯科検診を受けるクラスもあります。歯科検診では、『歯垢』(ネバネバした歯の表面に付いた細菌のかたまり)や『歯石』(不十分な歯みがきのため、歯垢が歯の表面に付いて石のように固くなっている)が付いていたり、歯茎が赤くはれたりしている人がいました。『歯石』は歯みがきではとれないので、ぜひ歯科受診をしてください。また、昨年のむし歯を治療していない人もいました。検診の後に歯科検診のお知らせを渡します。歯科受診をしたら、学校に治療済み報告書を提出してください。

むし歯や歯石は、放っておいても治りません。歯と口の状態が悪化するほど、治療にかかる時間も長くなります。自覚症状がなくても、むし歯や歯肉炎は進行していることがあります。早めに治療するようにしましょう。

歯や口の中が健康であることは、おいしく食べることができたり、スムーズに話したりできます。それは、快適に毎日を過ごせることにつながります。

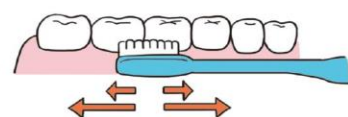


しっかり見直しを!

## 歯みがきのキホンQ&A

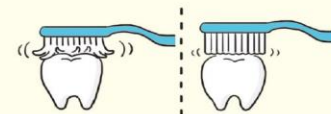
### Q1 みがき方として正しいのは?

- 1 歯ブラシをこぎざみに動かす
- 2 歯ブラシを大きく動かす



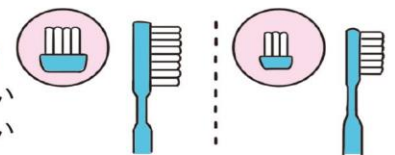
### Q2 みがくときの力の強さは?

- 1 できる限り力強く
- 2 力を抜いて軽く



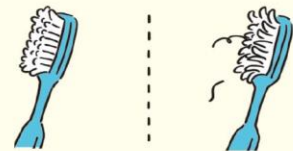
### Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは?

- 1 大きめのものを選ぶとよい
- 2 小さめのものを選ぶとよい



### Q4 歯ブラシはいつ取り替える?

- 1 毛先が開いてきたとき
- 2 毛が抜けてきたとき



(答え: Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①)

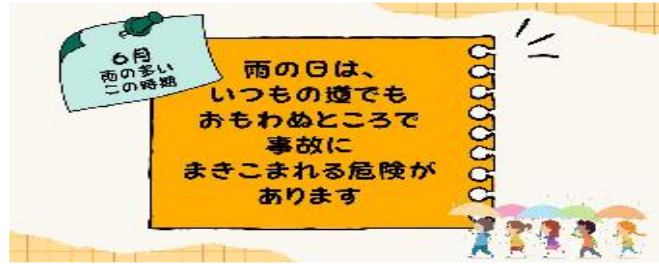
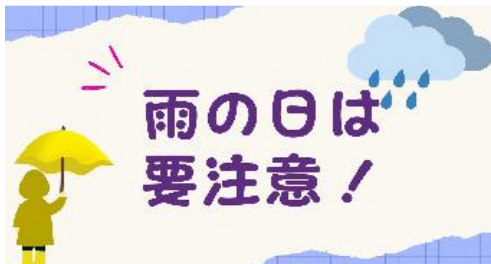
裏も見てくださいね。

# 梅雨時も健康に過ごすために

 <p><b>熱中症</b> に注意</p> <p>まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。</p>	 <p><b>紫外線</b> に注意</p> <p>雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。</p>	 <p><b>食中毒</b> に注意</p> <p>原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。</p>	 <p><b>寒暖差</b> に注意</p> <p>蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。</p>
---	--	--	---

ジメジメして蒸し暑い梅雨の季節は、体調を崩しやすくなる人もいます。この時期を元気に過ごすために、『朝昼夕の食事を食べる』『体を動かす』『十分に睡眠をとる』『こまめに水分をとる』など心がけて体力をつけて乗り切りましょう。

体調不良で来室した生徒と話していると、『朝ごはんを食べないこと』や動画やゲームをして『寝不足』の状態が習慣となっている人もいます。『自分の健康は自分で守る』ために、どのように生活すればよいか考えて行動できるといいですね。中学生のころから、健康な生活習慣を身につけていきましょう。



## 雨の日も落ち着いた生活を心がけよう

雨の日は視界が悪く見えにくくなり、思わぬけがをすることがあります。雨の日こそ時間に余裕を持って登校しましょう。

雨にぬれて体が冷えたり、靴下がぬれたりすることもあります。タオルや替えの靴下を持ってくるようにしましょう。

また学校内でも床がぬれて、すべりやすくなっています。走らず、落ち着いて過ごしましょう。



カビ・ダニ・コバエ アレルギーかも!?

長引く **せき**、悪化する **喘息** や **アトピー**、**鼻炎** もしかして…。

**小雨でも換気を** **除湿をしよう** **こまめに掃除を**

**感染症予防**

ハンカチ・タオルの貸し借り!? ウイルスの受け渡しになっちゃうよ?

## まちがいがし

7つのまちがいをさがそう!

