

ほけんだより 6月



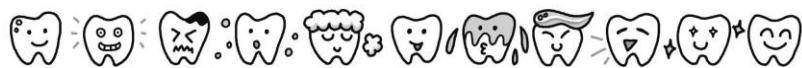
令和7年6月3日

No. 4 高屋中学校 保健室

団長を中心に一致団結して、自分らしく輝いた体育大会となりましたね。新学期が始まって2ヵ月が過ぎました。学校生活の中で緊張やストレス、暑さなどから心身の疲れを感じている人もいるかもしれませんね。そんな時は、十分な睡眠や適度な運動、リラックスする時間をあえて作るようにしましょう。



6月の保健行事



6月 5日(木)	内科検診【榎田 Dr】	3年1組～3組	13時15分～
6月11日(水)	眼科検診	1年生	9時00分～
6月12日(木)	耳鼻科検診	1年生	14時00分～
6月17日(火)	歯科検診【藤田 Dr】	2年4組・5組・3年1組・2組	8時40分～
6月24日(火)	歯科検診【藤田 Dr】	3年3組～5組	8時40分～
6月26日(木)	内科検診【榎田 Dr】	3年4組・5組	13時15分～

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やこれから歯科検診を受けるクラスもあります。お知らせをもらった人で、治療が必要な人は早めに治療するようにしましょう。

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。

歯みがきの後、自分の歯を指で触ってみましょう。歯にヌルヌルしたものはついていませんか？歯みがきの後、チェックしてみてください。



6月4～10日は
歯と口の健康週間です

歯垢と歯石の違いって？



歯垢とは
食後数時間で
作られ、
むし歯の原因に
なります。
歯みがきが
大切です。



歯石とは
歯垢が石灰化
したもので、
歯周病を
進行させます。
歯医者さんで
取り除いて
もらいましょう。

心のストレスチェックをしてみよう！

体調不良があるように、心も調子を崩すことがあります。緊張やストレス、プレッシャーなどが強すぎると、心の疲れを感じることもあるかもしれません。『心のストレスチェック』をして、あてはまる人はセルフケアをして、元気を取り戻しましょう。

心のストレスチェック・・・ここ1週間の自分を振り返ってみよう。

- ☐イライラする
- ☐やる気が出ない
- ☐朝、起きれない
- ☐友達や家族と話をしたくない
- ☐食欲がない
- ☐勉強に集中できない
- ☐なかなか眠れないあるいはぐっすり眠れない



1日のうちでやるべきこと、したいことを区別して、自分の時間を上手に作ろう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聞いたり読書をする



趣味を楽しむ



適度な運動をする



ゆっくり息をはく



好きなものを食べる



ゆっくりお風呂に入る



安心して話せる
人に話す

保護者の方へのお願い

○尿検査・聴力・結核・運動器検診・耳鼻科検診・眼科検診・心臓検診

検診を受けた結果、専門の医療機関での受診をお勧めする場合には、「お知らせ」をお渡しします。

歯科検診 検診を受けた生徒全員に配付しています。

視力検査 検査結果が裸眼視力片方C以下、矯正視力両方C以下の生徒に配付します。

○「お知らせ」が届きましたら、なるべく早めに専門の医療機関を受診し、受診後はその結果を学校に提出してくださるようお願いいたします。

○学校の管理下(登下校時・部活動も含む)で起きた災害(けがなど)で、病院などを受診されたら連絡をお願いします。後日、日本スポーツ振興センターへ申請するための書類をお渡しします。

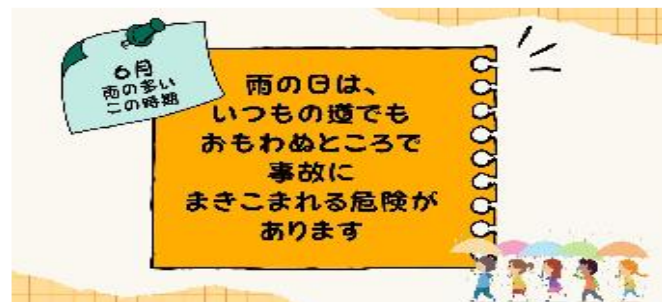
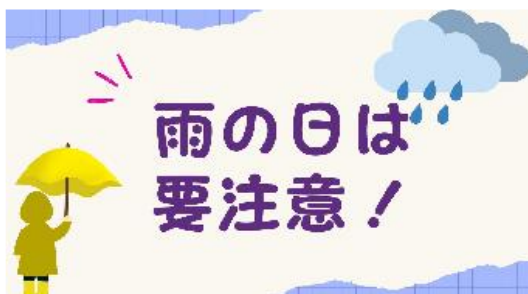
梅雨時の体調不良に 注意しよう



頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

自律神経の乱れが原因のひとつです。
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して
自律神経のバランスを整えましょう。

ジメジメした梅雨の季節は、蒸し暑かったり、肌寒かったりします。気温や気圧の変化で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は、生活リズムを整えることが大切です。『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。



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。自転車通学に慣れたところに、転倒してけがをすることがあります。荷物を安全にのせて、スピードを出さないよう、一列に相手との間隔をあけて、自転車の運転をしましょう。もし、車と接触したら、けががなくても必ず相手の方に『110番通報』と家と学校に連絡をしてもらってください。

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。

今年度4～5月の登下校中の自転車によるけがは、**6件**です。道路の段差で自転車のバランスを崩して転倒することがあります。くれぐれも気をつけて、登下校しましょう。



まだまだ体が暑さに不慣れです

梅雨時も熱中症に注意して！



貧血気味な人へ

「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが少ない状態のことです。ヘモグロビンは、血流によって酸素を運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビンの量が低下すると、体全体に十分な酸素が行き渡らず、めまいやたちくらみ、頭痛、味覚障害などさまざまな不調が起きてしまいます。

貧血を予防するため、鉄・亜鉛・葉酸・ビタミンB12などをバランスよく、食事から摂るように心がけましょう。



おすすめの食品

レバー（豚・鶏）、卵、煮干し、あさり、しじみ、ホウレン草、ココア、するめ、ナチュラルチーズ、かつお節、のり、大豆など。



まちがいさがし

7つのまちがいを
さがそう！

