

☆！ほけんだより☆！6月

2021. 6. 2
滝野川紅葉中学校
保健室

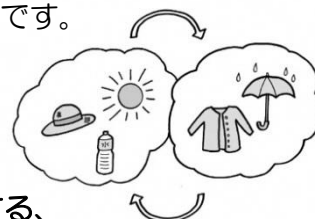
もうすぐ運動会！

いよいよ運動会が近づく中、梅雨の本格シーズンに入りました。これから夏にかけて気温がどんどん上がり、梅雨の影響で湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。一方で、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がるためその日・その時の気候に合わせ服装の工夫が必要です。

気温や湿度が急に上がった時は、熱中症にも要注意！

保健室に体調不調で来室する人の多くから、朝食を食べていない、寝不足、水筒を忘れて、飲水補給が充分足りていなかったという声が目立ちます。

天気に関わらず、水筒を持参して十分な水分をとる、気温に適した服装をする、朝ごはんをしっかり食べて、夜は充分休養する、爪をしっかり切り揃える等、心も体も準備万端にして、楽しみな運動会に備えましょう！



6月の保健行事

- 3日（木） 歯科検診（3年・6組）
- 10日（木） 歯科検診（1・2年）
- 12日（土） 身体計測（全校）



※注意事項※

《歯科検診》

- 朝、歯をみがいてから登校しましょう。



《身体計測》

- 身長・体重、視力、聴力（1・3年生のみ）を測定します。
- 体操着で行いますので、忘れずに準備しましょう。
- めがねを持っている人は、必ず持ってきてください。
- コンタクトをしようしている人は、つけたままの状態で行います。

メガネを使っている人は
必ず忘れずに！



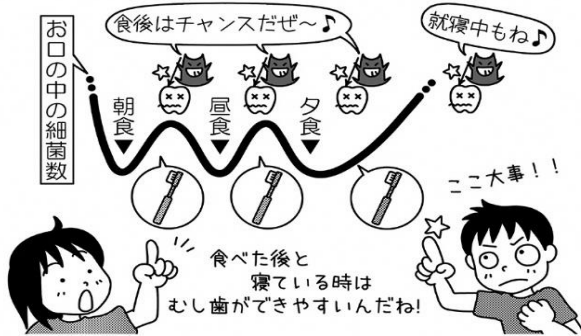
～ 健康チェック表について ～

毎日記入している健康チェック表ですが、今年度から、1ヶ月程度学校で保管したのち、各ご家庭へ返却することになりました。各ご家庭で管理をお願いいたします。なお、宿泊行事などでも現在使用している該当月のものをそのまま継続し使用しますので、失くさないよう大切に使用してください。

6月の健康目標 歯と歯肉の健康を守ろう！

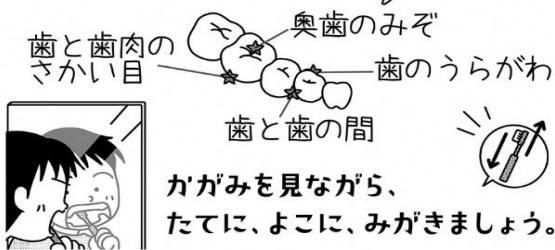
みなさん、「8020運動」を知っていますか？80歳になっても、20本の自分の歯を残せるように自分の歯を大切にしようという活動のことです。20本くらいの歯があれば、ごはんを美味しく食べることができます。6月4日～10日は歯と口の健康週間で、ちょうど歯科検診もあります。さっそく今日から歯と歯肉にも気を配り、歯みがきにも力を入れましょう！

食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



きちんともみがけてる？

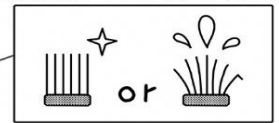
6月4日～10日
歯と口の健康週間

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れない、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ！



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。



～熱中症に気をつけよう！～

暑くて、湿度が高い時に気をつけたいのが熱中症です。激しい運動をしたり、温度が高い室内にいたりすると、体の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調整できなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重いと命にかかわります。

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

その他、寝不足の時や、朝ごはんを食べてない時、下痢や発熱がある時も熱中症になりやすい状態です。

熱中症をふせぐために・・・

- 暑い時期になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- しっかり寝て、朝ごはんは必ず食べる。
- 休み時間ごとに、しっかり水分補給をする。
- 具合が悪いときは無理しない。
- 運動するときは、涼しいところでまめに休憩する。

熱中症を防ぐための5つのポイントを守れるよう、みんなで心がけていきましょう！