

ほけんだより



城山中学校
保健室
R7.6

城中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

先日、今年の関東地方の梅雨入りが発表されました。湿度・温度が高くなり、また天気が変わりやすいので、とても体調をくずしやすい時期です。半袖・長袖・上着をうまく使い分け、体調に気をつけながら過ごしましょう。

また、この季節になると、毎年頭痛を訴える生徒も増えてきます。バランスのとれた食事や十分な睡眠・休息、水分補給などを心がけましょう。



今後の保健関係予定

水泳（体育）

水泳の授業は6月下旬から開始予定



性教育サポート事業 （産婦人科医講話）

3年生対象

7月10日（木）

13：45～ 体育館

薬物乱用防止教室

全学年対象

7月17日（木）

14：45～ 体育館

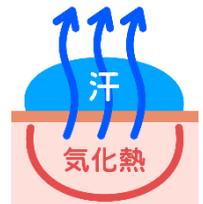
どちらの講座も、保護者の方の参観ができます。ご都合がよろしければぜひご参観ください。

汗ふきタオル・ハンカチを もってこよう！

梅雨に入り、ジメジメする季節がやってきました。気温がちょっと高くなると、少し運動したりするだけで汗をかくようになります。

【気化冷却】

汗が蒸発するとき、皮膚表面の熱を奪っていく



汗は蒸発するとき、体の表面から熱をうばうため、体温が上がり続けるのを防ぐ働きがあります。いわゆる、体のクーラーの役目をしているのです。

登下校や体育、部活動など、これからの季節は汗をかく機会がたくさんあります。

本校生徒の中には、体育着で汗を拭いたりする姿もよく見かけます。

汗ふき用のタオルやハンカチを学校に必ず持ってくるようにしましょう！



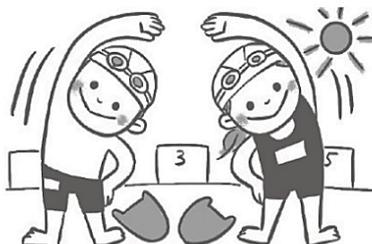
耳鼻科検診で所見（鼻炎・副鼻腔炎・耳垢栓塞・慢性中耳炎）があった場合には、症状悪化を防止するため、病院を受診し、医師の許可が下りてから、水泳の授業に参加してください。

その他にも心配なことがあれば、保健体育科教員や養護教諭、かかりつけ医等に事前に相談してください。

プール授業

ルールを守って

事故0に



プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

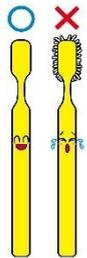
体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

6月の保健目標：口腔衛生に努めよう

～歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり～



全国歯と口の健康週間がありました。城山中でも、噛み応えのある食材を使った給食を1週間提供しました。保健体育委員の活動では、歯と口の健康のスライドを放送し、歯の大切さや早期治療の大切さを呼びかけたり、歯ブラシチェックを実施したりしました。



給食の時間に
スライド放送



歯
ブラシ
チェ
ック
を
実
施

歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフトケア

定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。

◎「歯・口の健康診断結果のお知らせ」は、治療や経過観察の必要性の有無にかかわらず、歯科検診を受診した生徒全員に配付しています。治療に必要な人は、早めに受診し、別紙の「歯科治療証明書」を学校へ提出してください。



おめでとうございます

令和7年度宇都宮市歯の衛生週間応募作品
に応募したところ、城山中からたく
さんの生徒の作品が入選しました。



《標語の部》

二席 2年 古田土 さん

「健康に 生きる主役は 丈夫な歯」

三席 3年 石田 さん

「歯みがきで 守ろう私の 歯と未来」

佳作 3年 小島 さん

「歯を磨き むし歯を予防 光る未来」

《ポスターの部》

二席 1年 村山 さん

三席 3年 中里 さん

佳作 2年 湯澤 さん

《作文の部》

二席 3年 金磯 さん

『共に人生を歩む歯と食事』

二席 2年 兼村 さん

『歯の大切さ』

三席 3年 渡邊 さん

『歯と口の健康週間』