



6が ほぼ健康だより

令和5年
陽西中学校
保健室



今月の保健目標
…**歯の衛生**

梅雨どきにかかり、これからは雨や曇りの天気が続きます。気温も湿度も高めで、蒸し暑さを感じることも多いです。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しの良くない所にいたりすると熱中症になる危険があります。その一方で梅雨寒という言葉があるように、雨天や曇りの日には思ったより気温が下がることもあります。服装の調節などで、体調管理を心がけましょう。



～保護者の方へ～

今月で、ほぼ健康診断は終了の予定です。検診の結果、病院での診察をお勧めする場合は、速やかに通知を出しています。診てもらいましたら、結果を記入していただき、担任まで提出をお願いします。

健康管理を行って、心身ともに健やかに過ごせるようにご協力をお願いします。

梅雨時ですが、毎日に気温が上がってきます。徐々に暑さに慣れていきましょう。

今月の保健行事

22日(木)眼科検診 全学年 9:00～

「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



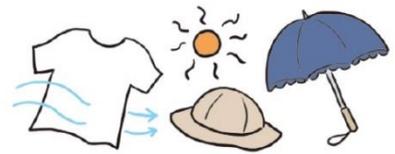
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

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。

梅雨時も健康に過ごすために



熱中症
に注意



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。



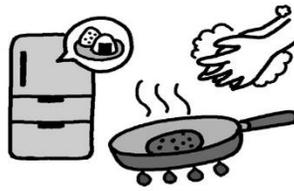
紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼ口ではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒
に注意



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。



寒暖差
に注意



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。



6/4 (日) は
むし歯予防デー

いい歯でいい笑顔



よくかむと、どんないいことがある？

歯の健康のために大切なこと

- 1本1本 ていねいにみがく
- 甘いものは ひかえめにする
- よくかむ (唾液を増やす)
- 歯科医院で 定期検診を受ける

食べ過ぎ (肥満) を予防

歯・口の 病気を予防

味覚が発達する

言葉の発音が よくなる



先日行われた内科検診の様子です。

