



雨の日や蒸し暑い日が多い季節になりました。この季節は、心も体もイマイチ調子が出ないということが多くなり、ちょっとした不注意でけがをしたり、体調を崩したりすることがあります。この後も地区選手権大会等、大切な行事が続きますので、「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えて元気に過ごしましょう。

6月 保健関係行事

- ・ 11日（木） 二次 尿検査（一次検査未提出者）
- ・ 16日（火） 耳鼻科検診（1学年、2年1組）



健康診断は、病気や異常の疑いを見つけ出す「スクリーニング検査」です。健康診断後に受診のお勧めをもらった人は、早めに専門の医療機関を受診して、精密検査等を受けるようにしましょう。受診をした人は、その結果の報告を忘れずに学校に提出してください。

歯と口の健康週間

6月4日～6月10日



歯と口の健康に関する情報の発信や、むし歯や歯周病等の歯科疾患の予防に関する適切なケアの習慣の定着、定期的な歯科健診の受診を推進することを目的としています。

歯みがきセットを持っていますか？

保健委員会では、中間考査に合わせ、1・2年生で歯みがきチェックを行いました。その結果、昼食後に歯みがきが習慣化している人が、ほとんどいないことが分かりました。

1-1	75%
1-2	47%
2-1	5%
2-2	0%

3年生でも習慣化している人は少ないように感じました。

食事を始めてから約20分後には、歯の表面が溶け始めています。昼食であっても食後に歯みがきをしないまましていると、むし歯になるリスクが高まります。

歯は、一度完全にむし歯になると元には戻りません。将来の自分の歯を守るためにも、

「1日3回、食後は必ず歯をみがく」



<期間中、毎日昼食後に
歯をみがいていた人の割合>

ことを意識し、昼食後の歯みがきを習慣化していきましょう。

熱中症に注意！

6月は、高い湿度とともに気温もぐんぐん上昇する時期です。湿度が高いため汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなります。さらに、体が暑さに慣れておらず、体温調節をする準備が不十分なため、熱中症になる人が一番多い季節なのです。早めの熱中症対策をしましょう。

熱中症の症状は？

重症度	熱失神・熱けいれん 軽	熱疲労	熱射病 重
症状	- 汗が大量に出る。 - めまい、立ちくらみがある。 - 筋肉のこむら返りがある。 	- 強い頭痛 - 吐き気、嘔吐 - 脱力感、倦怠感 	- 意識がない。 - 呼びかけても反応がおかしい。 - 体が高温になる。 

こんな症状がでてきたら・・・

→近くの先生に言う



→涼しい場所に移動する



→体を冷やす



なにより**予防が一番大切**です！



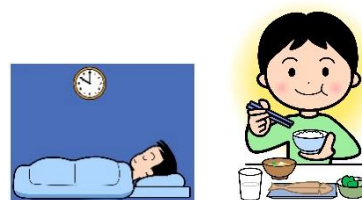
こまめな水分補給

水分補給は、「のどが渇く前に」が基本です。外出前、運動前にも水分をとりましょう。



服装を工夫する

帽子や風通しのよい服を選びましょう。黒い服は、太陽の光を集め、暑くなりやすいので、白っぽい服がおすすめです。



睡眠・朝ごはんをとる

睡眠不足や朝ごはん抜きは、健康な人よりも熱中症になりやすくなります。規則正しい生活をしましょう。