

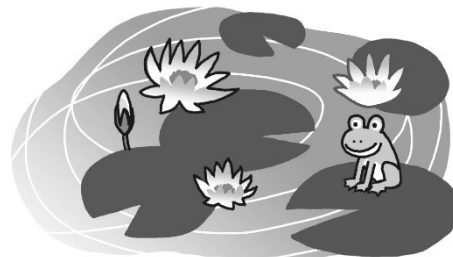


高島市立高島中学校
保健室
2022.6.1

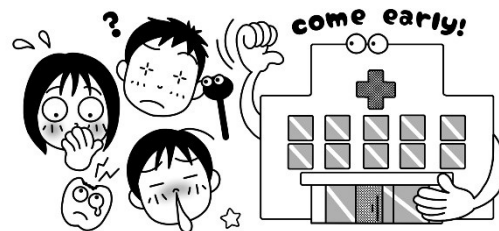
6月に入り、梅雨の季節がやってきました。この季節は、湿度や温度が高くなり、汗が蒸発しにくく、体の中に熱がこもりやすくなります。さらに、体が暑さに慣れていないため、体温調節の準備ができておらず、熱中症を引き起こしやすいです。こまめな水分補給、生活習慣を整える、場面に応じてマスクを外す等、熱中症にならないために、自分自身で体調を整えることが大切です。

6月 保健行事予定

日程	検査項目
6月2日(木)	歯科健康診断(7年・8-2)
6月3日(金)	内科健康診断(8年)
6月10日(金)	内科健康診断(7年)
6月20日(月)	眼科健康診断(全校)
6月22日(水)	耳鼻科健康診断(7年)



検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

健康診断結果について

健康診断の結果、受診の必要がある方(経過観察の方を含む)・欠席などで健康診断を受けられていない方には、個別でおたよりをお渡しします。

特に受診の必要がない方には、6月22日(水)以降に、「健康の記録」にすべての健診結果を記入して、お渡しいたしますので、ご確認よろしく願いいたします。

そろそろ熱中症にご用心

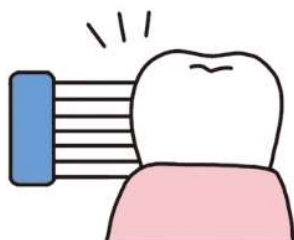
熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。

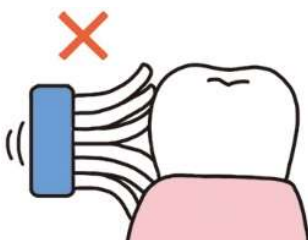


チェックしよう！ は 歯 の み が き 方 かた

みなさんが毎日頑張っている歯みがき。正しい「みがき方」ができている人はどれくらいいるでしょうか。たとえ、食事の後や寝る前にかかさず歯をみがいていても、正しいみがき方ができていなければ、十分ではないかもしれません。改めて、歯の「正しいみがき方」を確認してみましょう。



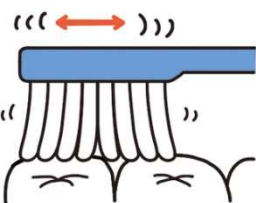
毛先を歯に
きちんとあてる



力を入れすぎない
ようにする

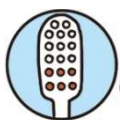


みがく力の目安は
150～200gくらい

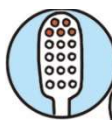


歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かす

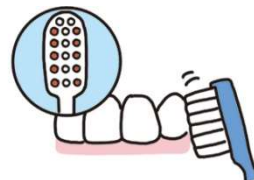
みがきにくいところは・・・



「**かかと**」で
(前歯の裏など)



「**つま先**」で
(奥歯など)



「**わき**」で
(歯と歯の間など)

まちがいさがし



間違いは7つです。

答えは保健室まで！