

ほけんだより

6月号

少しずつ暑くなってきて、衣替えの季節がやってきました。衣替えの準備はできましたか？
蒸し暑いなーと思っていたら、急に雨が降って寒くなることもあります。気温にあわせて、脱いだり着たりできる服を選び、Yシャツの中に肌着を着るようにしよう！そして、雨で濡れたときのために、靴下の替えやタオルも用意しましょう。

健康診断の スケジュール



内科検診でお世話になる学校医は、三橋 彦也 先生です。

検査内容	日時	対象学年	場所	注意事項
内科検診	6月12日(水) 13:30~	2の1、3の1、 3の2、未検診者	大会議室	- 男子：上半身Tシャツ1枚 - 女子：上半身ワイシャツ1枚（ワイシャツの中にTシャツは着ないこと） - ネクタイはしないこと - 髪が長い人は束ねること

歯科検診の結果をお知らせします。既に、「所見あり」の人には受診勧告を配布しています。できるだけ早く、受診し治療をしてください。



6月4日~10日は
歯と口の健康週間



【むし歯のない人】

1年生…144名(92%)
2年生…155名(93%)
3年生…160名(91%)

【むし歯のある人】

1年生…13名(8%)
2年生…11名(7%)
3年生…15名(9%)

【COのある人】

1年生…25名(16%)
2年生…26名(16%)
3年生…24名(14%)

【歯垢が付着している人】

1年生…1名(0.6%)
2年生…2名(1.2%)
3年生…0名(0%)

【歯周病の疑いがある人】

1年生…0名(0%)
2年生…3名(1.9%)
3年生…0名(0%)

※COとは、視診ではむし歯と判定しにくい、初期病変の疑いのある歯のことを言います。
適切な歯みがきや生活習慣により、もとの健康な状態に戻る可能性があります。

6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる？

本来、蒸し暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間です。
からだ暑さに適応していくと・・・

- ・皮膚の血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい



熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい！

からだを暑さに慣らす簡単な方法は

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車で汗をかく



ペットボトルについて

水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどやって飲んでいますか？

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に入ってしまう。雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」です。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。

雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。

ペットボトルで飲むときは

- ◎コップにうつす
- ◎口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる



スクールカウンセラーの日程

予約は、保健室で受付ています。保健室前の掲示板には、1年間の日程表を掲示しています。

●6月4日(火)

- 1) 13:55~14:45 (6校時)
- 2) 15:10~16:00 (放課後)

●6月18日(火)

- 1) 13:45~14:15 (5校時)
- 2) 14:25~15:15 (6校時)
- 3) 15:30~16:30 (放課後)

●6月24日(月)

- 1) 13:25~14:15 (5校時)
- 2) 14:25~15:15 (6校時)
- 3) 15:40~16:30 (放課後)

