ほけんだより６月

令和６年５月２７日
北大路中学校保健室

まもなく６月になろうとしています。梅雨に入り雨が続くと、気分がふさぎ込みがちです。家や学校のなかでも、安全に楽しく過ごせる方法を考えてみましょう。６月には体育大会があります。競技の練習に力が入っているようで、みなさんの元気な声が、保健室にも聞こえてきます。それに伴い、軽い熱中症の症状を訴える生徒もいます。また寒暖差が激しいためか、体調不良の生徒もいます。体調管理には日ごろの生活習慣が大きく影響してきますので、ぐっすりと眠り、朝ごはんを食べ、水分もしっかり摂って登校してきてください。

６月　健康診断スケジュール

月	火	水	木	金
２ 対象者 検尿セット配布	３ 対象者 検尿二次	４	５ ２年生・特支 歯科検診	６
１６	１７	１８	１９ 全学年 耳鼻科検診	２０ ２年生・特支 内科検診 対象者 二次聴診

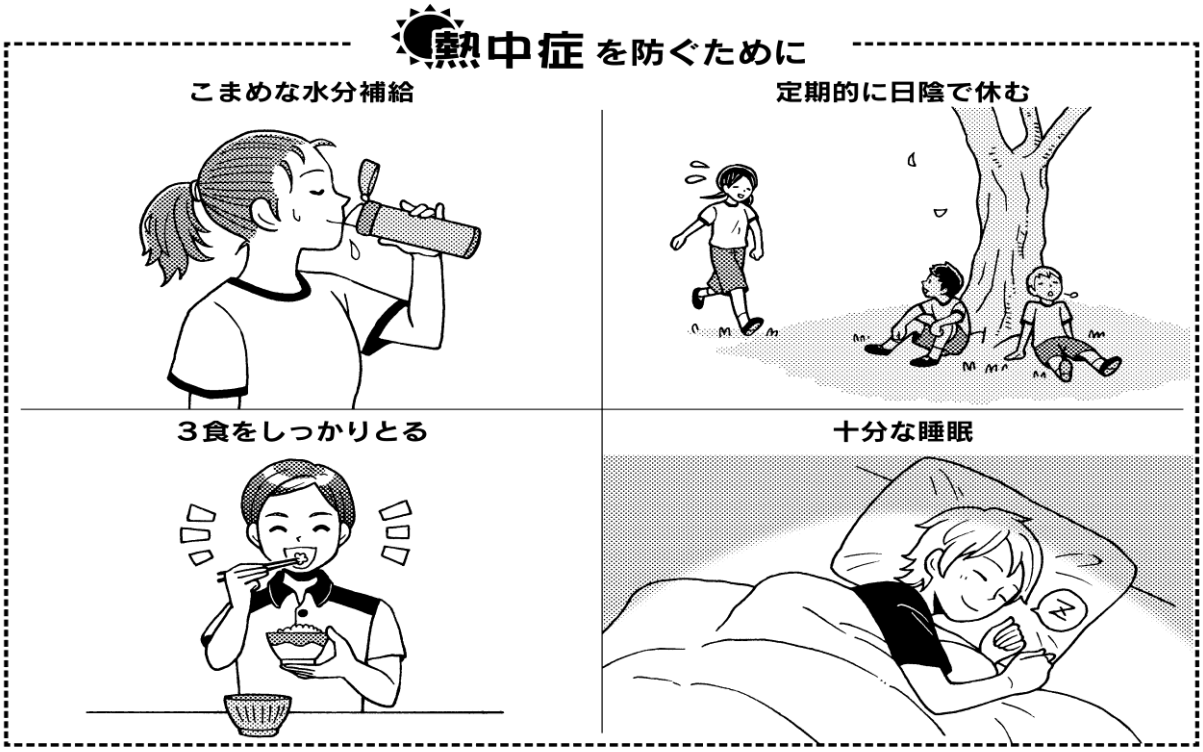
健康診断結果のお知らせ

病気や異常の疑いがある人すべてに、「健康診断結果のお知らせ」を渡しています。学校での健康診断は、確定診断ではなくスクリーニング（さらに詳しい検査が必要かどうかのふるい分け）です。これは、すぐに異常があったというわけではなく、もし、病気があったときに早く治療が始められるというものです。
なるべく早い受診をお願いいたします。また、その結果を学校にお知らせください。

熱中症予防のためにお願いしたいこと

① 早寝・早起きをして朝食を食べ、生活リズムが崩れないようにする。
② 運動前、運動中も水分や塩分補給をしっかりする。
　※運動の合間、約20分ごとに少し冷たいお茶やスポーツドリンクなどをこまめに摂る。
③ まだ、身体が暑さに慣れていないので、体調がよくないときは無理をせず、早めに休養をとる。
④ 吸湿性や通気性のよい服を選ぶ。

飲み物を忘れてくる人や、部活動前に「水分をたくさん持ってきたけど、全部飲んでしまった」と言う声を聞くことがあります。これから暑さが厳しくなってきますので、十分な量の水分を持ってきてください。また学校には自動販売機を設置していますので足りなくなってしまった場合は購入も可能です。



©少年写真新聞社2025

6月4日～10日は歯と口の健康週間！ ～自分の歯を大切にしていますか～

日頃から歯磨きをするときは、意識して磨いていますか？
よごれがたまっていたり、歯茎が腫れているのが見つかるかもしれません。
歯科検診も行っています。お知らせをもらった人は、早めに受診してください。
まずは予防！次に早めの治療が大事です。（病気や熱中症も同じですね！）

6/4～6/10 は 歯と口の健康週間

「む（6）し（4）歯」にちなんで、6月4日からの１週間は「歯と口の健康週間」です。歯磨きのときには鏡を見ながら、奥歯の溝や歯と歯の間、歯と歯肉の境目などに特に注意しながら、隅々まで磨きましょう。

©少年写真新聞社2025

イラスト出典元：少年写真新聞社 2025　https://school.sedoc.ne.jp/