

# ほけんだより



石下中学校  
保健室  
R5. 6月発行

雨の日が続く時期。「いやだな…」と思う人も多いのでは？でも、植物や草花にとっては恵の雨。私たちにとっても、少し見方を変えれば自然からの素敵なプレゼントかもしれません！？雨に濡れた美しい紫陽花、優しい雨音、そして雨上がりの虹…。ぜひ、今だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみてくださいね。

また、急に気温が上がって汗をかいたり、そうかと思えば夕方には寒くなったりと気温の変化が激しい季節です。衣服で調節をし、体調を崩さないように注意しましょう。

## 健康診断

6月に実施される検査です。自分の該当するスケジュールを確認しておきましょう。

日程	項目	対象
6月 2日 (金)	内科検診(柴先生)	2年生
6月 7日 (水)	尿検査(一次未提出者・二次)	該当者
6月 14日 (水)	心臓病検診	該当者
6月 15日 (木)	尿検査(一次未提出者・二次)	該当者
6月 27日 (火)	内科検診(須澤先生)	1年生

## 歯と口の健康週間 (6月4~10日)



6月4日~10日は歯と口の健康週間です。皆さんは自分の歯を大切にできていますか？

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識をみなさんに知ってもらい普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着。あわせて、その早期発見・早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、健康の保持増進に寄与することを目的としています。

改めて、自分の歯磨きの仕方や歯と口の健康について見直してみましょう。

もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする

やや暑いところで ややきつと感じるくらいがポイント！

本格的な暑さの前に 頼り過ぎないように

## ~健康診断の結果を配付しております~

4月より実施している健康診断の結果を随時お知らせしています。視力・歯科検診は全員、内科検診や尿検査、心臓病検診(1年生・該当者のみ)等の他の検査の結果は治療やより丁寧な診察が必要な場合のみ結果をお知らせします。

なお、受診しても『異常なし』となることがありますが、これは学校での健康診断が“スクリーニング”(病気・異常の疑いがあるものを選び出す)であるためです。ご理解・ご協力をお願い申し上げます。また、受診後は『受診報告書』の提出をお願いいたします。



## 梅雨の生活

### 交通事故

雨の日は視界が悪くなります。また、道路も滑りやすくなるため、自転車の乗り方には十分に注意しましょう。

### 清潔

気温と湿度が高い日が増えてきました。汗ばんだ肌は、そのままにせず、お風呂で清潔に。



### ケガ

雨の日は校舎内が滑りやすくなっています。教室や廊下、階段は絶対に走らないで、安全な生活を心がけましょう。