

6月 ほけんだより

令和5年6月5日
浦崎中学校 保健室



だんだんと暑くなり、夏のおとずれを感じるようになりました。

6月には一大イベントの運動会があります。今年から応援合戦もでき、楽しみですね。悔いのないよう、一生懸命練習をして、当日最高のパフォーマンスができるよう、応援しています。

熱中症に注意しよう！

運動会の練習を毎日していると思います。気温・湿度が高い日は熱中症になりやすいです。厚生労働省の統計によると、令和2年に熱中症で亡くなった人は 1,528人いるそうです。熱中症は重症化すると、命に関わる恐ろしい病気です。熱中症の予防方法を今一度確認して、熱中症にかからないようにしましょう！

熱中症の予防方法



睡眠をしっかり取る



朝ごはんを食べる



こまめな水分補給



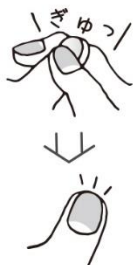
休養する

すい ぶん
水分
た 足りている？

ねつ
熱

ちゆうしやう よ ぼう
中症を予防するために
だい じ すい ぶん
大事な水分をとること。
すい ぶん た じ ぶん
水分が足りているか、自分で
はわかりにくいですが、かん
たん にチェックする方法があ
ります。

つめ
爪でチェックしてみよう！



- て おや ゆび つめ ほん たい て ゆび
① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- つめ と き つめ いろ しろ
② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白から
ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、
すい ぶん た
水分が足りていないかも…。

まえ
こうなる前に、こまめな
すい ぶん ほ じゅう こころ
水分補給を心がけましょう。



歯周病ってなんだろう？

歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病とは歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜けたりする病気です。歯みがきが不十分で歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまることが原因です。

歯周病を防ごう！ **歯みがきのコツ**

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

歯みがきのコツを覚えて、歯周病にならないようにしましょう！

SC 山下先生の6月の来校日

1日・8日・15日・23日・29日

12:40-16:40

相談室におられます。現在1年生から全員面談を実施しています。

2.3年生もこれから実施していくので、知っておいてください。

何か話したいことがあれば、もちろんお話できるので、

相談室に行くか、養護教諭まで伝えてくださいね♪

保護者の方も話してできるので、ご希望の方は養護教諭までお知らせください。

保護者の方へ

5月に、耳鼻科検診の結果を異常のあった生徒にのみお渡し、歯科検診の結果は全員にお渡ししています。確認していただき、受診の必要のある場合は、受診し返信票の提出をよろしくお願いいたします。先日、眼科検診の結果も異常のある生徒にのみ、お渡ししていますので、お知りおきください。(5/17・5/24に実施した内科検診は、全員異常がなかったので、結果は配布していません。)