

ほけんだより 6月

令和8年度 6月
島本町立第二中学校
No.3

4月から始まった健康診断も少しずつ終わっていき、残りわずかとなりました。返ってきた結果はしっかり確認できていますか？健康診断は年に1度、みなさんの身体をいろいろな面から検査できる機会です。この機会を大切に、自分自身の身体の健康に目を向けてみましょう。身長、体重、視力は保健室でいつでも測ることができます。興味のある人は休み時間や放課後に保健室まで測りに来てください！

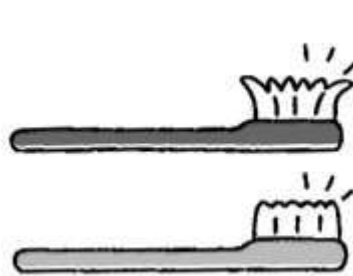


じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

6月4日はむし歯予防デー

6月4日は6（む）4（し）の語呂合わせからむし歯予防デーとされています。また、6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。歯科検診が終わった学年には、むし歯やむし歯になりかけの歯が見つかった人にお知らせの紙を配付します。お知らせが来た人は、結果を見て自分の歯と口の健康について考えてみてください。

一度むし歯になってしまった歯が自然に治ることはありません。今回の検診で異常がなかった人も、気になることができたなら早めに病院に相談しましょう。

保健給食委員会でも、6月中に歯と口の健康に関する取り組みを行います。楽しみにしててください。



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

実は6月頃から熱中症の危険が迫っていることを知っていますか？少しずつ気温や湿度が上がっていくこの時期は、身体がまだまだ暑さに慣れていないため、熱中症になってしまうこともあります。本格的な夏がやってくる前に、少しずつ暑さに慣れていきましょう！



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

そろそろプールが始まります

【1】下記のような疾病がある場合は、医師の許可をもらってください。

- ①心臓病 ②腎臓病 ③喘息 ④結核やその疑い ⑤痙攣体質 ⑥高度な貧血
- ⑦耳の病気(中耳炎など) ⑧眼の病気(結膜炎、充血、目やになど) ⑨鼻の病気(鼻炎など)
- ⑩皮膚の病気(とびひ、水いぼなど) ⑪頭皮(アタマジラミなど)

【2】朝の健康観察を十分に行ってください。

- ①体温
- ②食事：朝食は必ず食べてから登校するようにしてください。
- ③排便：体の調子が便の有無、便の色やかたさにあわれます。
- ④睡眠時間：9 時間以上の睡眠時間が必要だといわれています。
- ⑤顔色

※体がだるい、頭が痛い、下痢をしているなどの症状がある時や化膿している傷がある時は、水泳を控えてください。

【3】帰宅後は、次のことにご留意ください。

- ①水泳は全身運動のため、本人が思っている以上に体力を消耗しています。
⇒タゴ飯をしっかり食べ、夜は早めに休ませてください。
- ②プールでは、感染力の強いウイルス性の病気が発生する恐れがあります。
⇒眼の充血、頭痛などがある場合は、早めに診断を受けてください。
- ③水着やタオルは、ぬれたまま袋に入れているため不衛生な状態です。
⇒その日のうちに、よく洗い、乾燥させ、清潔を保つようにしてください。

