

ほけんだより 6月

6月には雨の日が多くなります。梅雨の花、アジサイは英語で「Hydrangea」（水の器）という意味があり、たくさんの水を吸収する植物であることからその名がついています。雨のしずくを受け、たくさんの水を吸収して輝く姿を見ると、どんよりとした天気でもさわやかな気持ちになれますよ。6月も元気にがんばりましょう！

令和6年度
第3号

三和中学校
保健室

6月4日
～6月10日

歯と口の健康週間です。

6月4日は「6（む）4（し）」に、ちなんで「むし歯予防デー」とされています。皆さんは、自分の歯を大切にしていますか？歯の健康は、からだの健康につながると言われています。毎日、丁寧に歯磨きをし、歯を大切にしましょう。

しっかり見直しを！ 歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは？
① 歯ブラシをこきざみに動かす
② 歯ブラシを大きく動かす

Q2 みがくときの力の強さは？
① できる限り力強く
② 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは？
① 大きめのものを選ぶとよい
② 小さめのものを選ぶとよい

Q4 歯ブラシはいつ取り替える？
① 毛先が開いてきたとき
② 毛が抜けてきたとき

(答え：Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①)

雨が降ると地面は…

「雨降って地固まる」ということわざを知っていますか？雨が降ったあとは地面がかたくなるので、何か起きたあとは逆に状況が落ち着くことを意味しています。雨が降って時間がたつと土の部分は固まりますが、たとえば階段やマンホール、廊下などはすべりやすくなり、とてもあぶないです。ですから、雨が降ったときは、あわてたり走ったりしないで、足元に気をつけて歩いてくださいね。

ジメジメお天気 続くけれど…

こころは お天気でいたいね

雨天でも室内でも 油断大敵！

頭痛 めまい 吐き気

熱 中 症

こまめに休養と水分補給をしよう。

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



保護者の方へ *おうちの人と読みましょう

○ 6月の健康診断の日程

月日	検査内容	対象者	その他
6月6日（木）	心臓病二次検診	一次未実施者 二次対象者	詳細は分かり次第、個別に、お知らせいたします
6月7日（金）	尿検査	未提出者 二次対象者	9:00 までに保健室に提出
6月13日（木）	眼科検診	全生徒	めがねやコンタクトレンズは着用 13:30～
6月20日（木）	尿検査（最終）	一次・二次未提出者	9:00 までに保健室に提出