

梅雨の本格シーズンに入りました。これから夏にかけて気温がどんどん上がり、梅雨の影響で湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。一方で、くもりや雨の日などは気温が思ったより下がるため、その日・その時の気候に合わせ服装の工夫が必要です。気温や湿度が急に上がったときは、熱中症にも要注意！保健室に体調不調で来室する人の多くから、朝食を食べていない、寝不足、水筒を忘れて水分補給ができていなかったという声が目立ちます。天気に関わらず、水筒を持参して十分な水分をとる、気温に適した服装をする、朝ごはんをしっかり食べる、夜は十分休養する、爪をしっかり切り揃える等、自分に出来ることをしていきましょう。

今月の健康診断

実施日	項目・対象	その他
6月	6日(木)	歯科検診(1年・2年) 朝、歯をみがいてから登校しましょう
	23日(木)	内科検診(2年) 体育着を持参しましょう

健康診断の結果について

各健康診断の結果については、“疑いあり”の場合のみ「健康診断結果のお知らせ」を配布します。“異常なし”の場合は結果の配布はありません。歯科検診の結果については現在の口腔状態をお伝えするために、全員に配布します。すべての健康診断が終了後、結果をまとめた「健康記録カード」を全員に配布します。



保護者の皆様へ

「健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたら、病院を受診し、結果をご提出ください。既に受診済みまたは通院中の場合でも、「健康診断結果のお知らせ」を配布することがあります。その際はお手数ですが、その旨を担任または養護教諭までご連絡ください。その他、結果について気になることがありましたら、養護教諭までご連絡ください。

今月の健康目標は、「歯と歯肉の健康を守ろう」です！

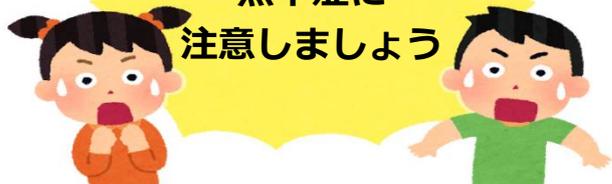
6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です。みなさんは、歯みがきがきちんとできているでしょうか。みがきにくい場所を知って、歯みがきマスターになりましょう！

みがき残しやすい場所5つ				
①歯と歯の間	②歯と歯ぐきの間	③前後にずれている歯	④奥歯のかみ合わせの部分	⑤新しく生えている歯とその周り

歯と歯の間や、歯ぐきとの境目、奥歯のかみ合わせなどは、みがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんとあててみがきましょう。

暑い日が増えてきています…

熱中症に 注意しましょう



暑く湿度が高い環境や、運動などで汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。熱中症の症状には、めまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐などがあり、重傷の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。

規則正しい生活をしよう！



朝ごはんを食べてこなかったり、夜遅くまで起きていたりすることは、熱中症になるリスクを高めます。規則正しい生活をして、暑さに負けない体づくりをしましょう。

こまめに水分を補給しよう！



毎日水筒をもってこるようにし、運動を始める前、喉がかわく前、遊んだ後、運動した後などこまめに水分を補給しましょう。いつ飲んだかな？と意識してみましょう。

熱中症予防の
ために
できること

服装を工夫しよう！



外に出るときは帽子をかぶって涼しい服装で出ましょう。エアコンのかかった涼しい室内と暑い外。気温に合わせて服装を調整できると良いですね。

体を暑さに慣れさせよう！



気温が高くなり始めたら、運動や遊びで汗をかいて、体を暑さに慣れさせましょう。短時間から始め、日ごとに増やしていくことで、暑さへの抵抗力を強くすることができます。

熱中症の応急手当



熱中症を疑う症状がでたら、まずは涼しい場所に移動しましょう。そして水分と塩分を補給します。ぬれタオルや水で首元やわきの下を冷やしたり、うちわなどで風を送ったりして、体全体を冷やします。

女子トイレに生理用品を設置しています

各階の中央階段側女子トイレには、困っているとき、誰でも自由に使うことができるよう生理用品を設置しています。使ったあとに返却する必要はありません。生理用品や生理について、分からないことや困っていることがあるときはいつでも保健室に相談に来てください。

