



保健だより

令和 7 年 6 月 2 日
金 山 中 学 校 保 健 室

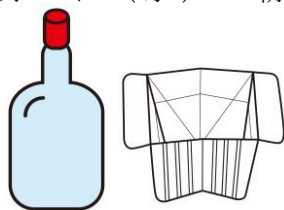
気温・湿度が上がり、熱中症予防が必要な時期になります。意識して水分をとったり、たくさん汗をかいた後は塩分を補給したりするなどの熱中症対策を行いましょう。

また、6月の中体連大会が控えています。万全な状態で大会当日を迎えられるように、体調管理や準備をしていきましょう。

6月の保健行事

尿検査②（前回未提出者、二次検査の必要がある生徒対象）

6月4日（水）：朝提出



二回目の尿検査提出日です。対象生徒には本日お知らせを配付しましたので、検査当日、起床直後の尿を採取し、忘れずに持ってきてください。

登校後、保健室に直接提出してください。

心電図検査（全生徒対象）

6月16日（月） 10時50分から



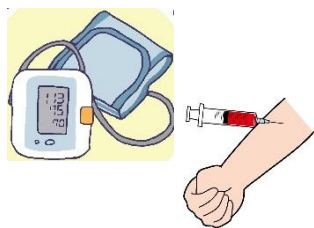
心臓が規則正しく動いているか検査します。

検診時の服装は、ジャージ（半袖・ハーフパンツ）で行います。また、検査の際は足首にクリップをつけるので、足首が出るように靴下を下ろしてください。



小児生活習慣病予防検診（希望者対象）

6月16日（月） 10時50分から



4月に受診希望届を提出した生徒を対象に実施します。

生活習慣病の危険要因を早期に発見するために、血圧測定や血液検査などを行います。検査当日は、普段通り朝食をとって登校してください。

保護者の皆様へ

本日、「学校検診受診票」を配付しました。心電図検査の際に使用するものですので、必ず保護者の方が記入の上、6月9日（月）までにご提出をお願いいたします。

なお、6月16日の検診をもって、今年度の健康診断はすべて終了となります。検査や治療の必要がある場合には、お知らせを配付しますので、できるだけ早い受診をおすすめします。受診後は、その結果を学校へお知らせください。

中体連大会に向けての健康管理

大会当日に十分な力を発揮するためには、普段からの規則正しい生活や事前の準備が大切です。以下のことを意識して、体調不良やけがに注意して取り組みましょう。

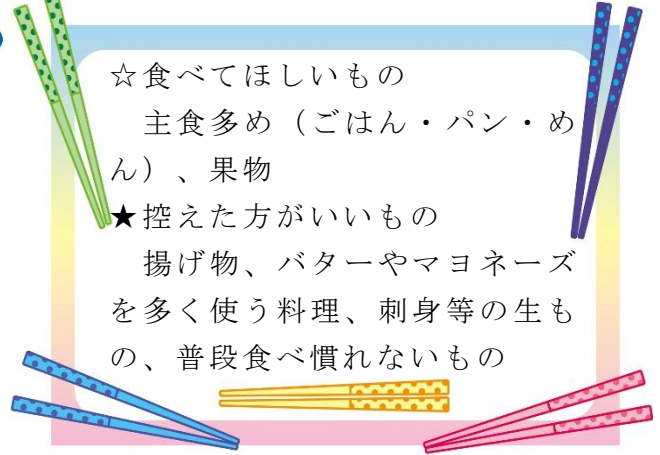
大会前日の過ごし方・食事のポイント



- ☆普段通りの時間に食事をする
- ☆短時間でも湯船につかり、体を温める
- ☆自分に合った室温・明るさ・寝具で眠れるように部屋を整える
- ☆早めに就寝して体を休める

☆食べてほしいもの
主食多め（ごはん・パン・めん）、果物

★控えた方がいいもの
揚げ物、バターやマヨネーズを多く使う料理、刺身等の生もの、普段食べ慣れないもの



大会中に気をつけること

<こまめな水分補給>

- ☆運動し始めは、なるべく常温で体温に近いものを飲む
- ☆試合後等大量に汗をかいた後には、冷えたスポーツドリンク類の方が腸からの吸収速度が速まり、クールダウンにもなる

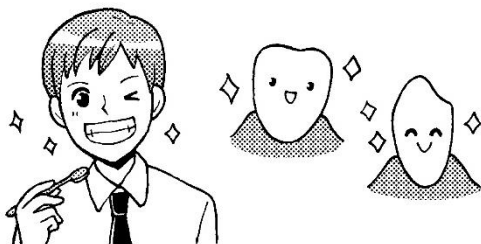


<熱中症対策>

- ☆十分な睡眠時間を確保する
- ☆バランスの良い食事をする
- ☆天気予報や気温・湿度をチェックし、衣服を工夫する
- ☆保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やす

6/4～6/10 は歯と口の健康週間です

「6（む）4（し）」にちなんで、6月4日からの1週間を「歯と口の健康週間」とし、歯と口の健康に関する情報の発信や、むし歯や歯周病などの歯科疾患の予防に関する適切なケアの習慣の定着、定期的な歯科健診の受診を推進することを目的としています。



check!

歯と歯肉のセルフチェックポイント

- ☐ 冷たい食べ物や飲料が、しみる
- ☐ 歯の詰め物やかぶせ物が取れたままになっている
- ☐ 歯肉が赤く腫れている
- ☐ 歯磨きのときに歯肉から出血する
- ☐ 口臭が気になる

当てはまるものがあれば、歯科医院で診てもらいましょう！