



保健だより

令和5年6月1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月は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、体調不良やけがに注意し、今から準備をしていきましょう。

6月の保健行事

心電図検査（全生徒対象）

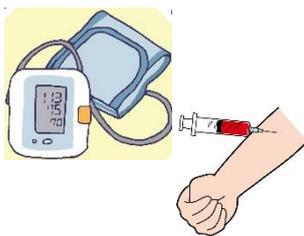
6月2日（金）10時00分から



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（半袖一枚・ハーフパンツ）で行います。検診をスムーズに進めるために、半袖の中に肌着を着ている人は、検査前に脱いでおいてください。また、足首にクリップをつけるので、靴下は足首まで下げてください。

小児生活習慣病予防検診（希望者対象）

6月2日（金）10時00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

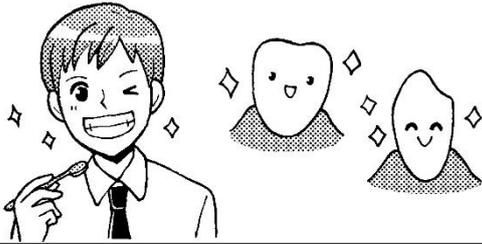
今年度も各種検診に関わる調査票や事前問診票の記入についてご協力をいただき、ありがとうございました。

6月2日（金）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。各種健康診断の結果から、検査や治療の必要がある場合にはお知らせを配付していますので、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。

なお、学校での検査はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）のため、専門医受診の結果“異常なし”となる場合があります。その点もご了承ください。

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。



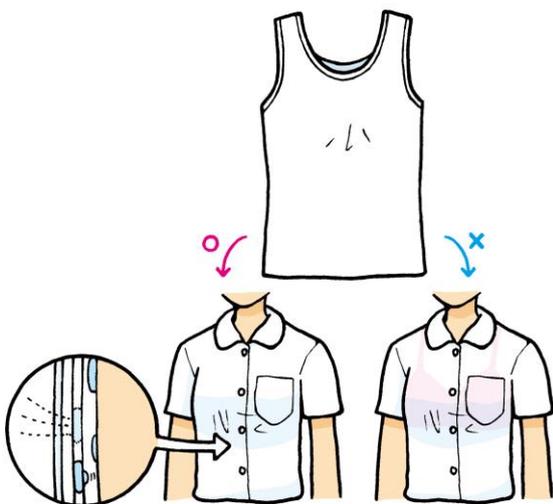
check!

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!

肌着で熱中症予防



【汗の役割】

体温調節の働きがあります。汗の水分が蒸発するときに、体の外に熱を逃がし、体温を下げています。

【肌着の役割】

汗を吸収し、蒸発させやすくします。皮膚の温度が下がり、体温上昇を抑える効果があるので、熱中症予防にもつながります。また、汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保つこともできます。

梅雨時の生活

こんなところに気をつけよう!

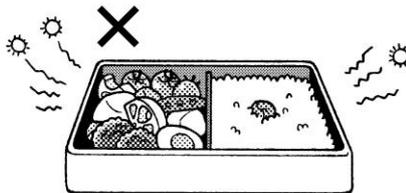
体を清潔に



湿気が多い季節。突然雨に降られることも……。

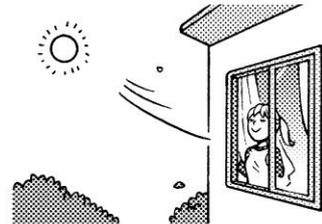
替えの下着や靴下、タオルなどを準備しておきましょう。

食中毒に注意



予防の基本は手洗いですが、食品の消費期限や火の通り具合の確認、保管の際の温度管理などもきちんとしましょう。

晴れた日を有効活用しよう



窓を開けてしっかり風を通し、室内のかびを予防します。

外に出て、軽く体を動かすと、心も体もすっきりします。