

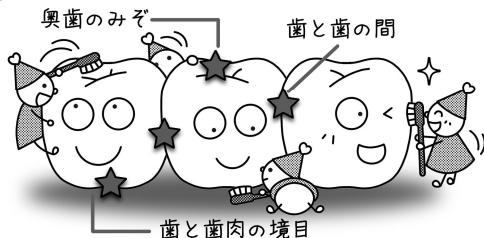
6月のほけんだより

令和4年6月
城ノ内中等教育学校
・高等学校

もうすぐ梅雨の季節ですね。梅雨はじめじめして髪の毛のくせがなおらなかつたり、急に雨が降ったりと、苦手な人もいますかと思えます。また、気温の差が激しい日もあり、体調管理が難しい季節ですね。体調を崩さないよう、食事や睡眠など、生活習慣を整えて元気に過ごしましょう！

6/4～6/10は歯と口の健康習慣です！

歯みがき、うがいに集中！



皆さんは毎日正しい歯磨きができていますか？大人の歯は一生に一度しか生えてきません。また、歯磨きには虫歯や歯周病の予防、口臭予防など、大切な理由があります。特に、虫歯菌であるプラークは、うがいなどでは落ちず、歯を磨かなければ除去することが出来ません。また、虫歯や歯周病は気づかないうちに症状が進行するため、気づいた時には手遅れになることがあります。

コロナ禍である今は、マスクによって口呼吸になり、表情筋を動かす機会が減ったため、唾液の量が減って口腔内が乾燥し、口臭の原因になることがあります。

そのため、毎日の歯磨きによるセルフケアと、歯科医院での専門的ケア・治療を行い、いつまでも自分の歯でおいしくご飯が食べられるように、今から歯を大切にしましょう！

健康診断の後に早めの受診を！

5月は健康診断がたくさんあり、そろそろ健康診断の結果が皆さんのお手元に届くころかと思えます。再検査や病院への受診を勧める通知があった場合は、面倒がらず、すぐに病院を受診してください。皆さんの健康を保つためにも、早めの受診、早めの治療が重要です！

また、視力が低下している人が多くみられます。全国的にみても、裸眼視力が1.0未満の人は、中学生は全体の57%、高校生は68%を占めています。

(文部科学省：学校保健統計調査より)
視力を低下させないためにも、受診をして適切な視力の矯正をし、目に優しい生活を心がけましょう。



熱中症に気をつけましょう

最近是一日中半そでで過ごせるぐらい、だいぶ暑くなってきましたね。こんな季節に気をつけなければいけないのは、熱中症です。

熱中症になりやすい日

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

気温が低くても、湿度が高いと熱中症の危険性は高いです！



熱中症の予防方法

- 暑さを避ける
外出時は帽子や日傘を活用しましょう。
- こまめに水分補給を
喉が渇く前に水分補給を心がけましょう。飲み物はスポーツ飲料や麦茶など、水分と一緒にミネラルも補給できるものがおすすめです。
- 服装を工夫
暑さや日差しを防ぎ、吸収性や通気性の高い衣服を心がけましょう。
- 生活習慣を整える
欠食、睡眠不足は熱中症を招きます！
- 部屋の風通しを良くする
- ニュースで熱中症危険指数をチェック！
- 体調不良時は無理をしない
活動前は健康観察を！
- エアコン・扇風機などを活用しましょう



今はマスクで息がしづらく、蒸れるため、熱中症の危険度が高まっています。十分に気をつけて過ごしましょう。

6月の行事予定

6月も検査が続きます！



日時	前期	日時	後期
9日(木)	尿検査3回目(前回未提出者、再検査者)		
9, 10日(木、金)	内科検診(9日 33, 34HR) 内科検診(10日 31, 32HR)	2日(木)	内科検診(53HR、54HR)
23日(木)	歯科検診(1, 2, 3年生)	8日(水)	歯科検診(4, 5, 6年生)

雨の季節は気をつけて

事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！



食中毒

細菌の活動が活発になるので注意！



気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいですので注意！

