



令和5年6月7日
常盤松中学校
保健室

湿気が多く、気温も上がる季節となりました。最近、6月病といわれるものが増えているとも聞きます。2・3年生は、宿泊行事を無事終えましたが、1年生は、7月に校外学習があります。4月からの新しい生活を夢中で過ごし、心身の疲れがたまり不調をきたすこともあります。すっきりしない天気が多い月ですが、規則正しい生活を送り健康的に過ごせますよう、ご協力をお願いいたします。



～毎年6月4日～10日は、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でした。6月の保健目標は、「歯周疾患やむし歯を予防しよう」です。

歯の健康のために大切なこと

1本1本
ていねいにみがく

甘いものは
ひかえめにする

よくかむ
(唾液を増やす)

歯科医院で
定期検診を受ける

よくかむと、どんないいことがある？

食べ過ぎ
(肥満)を予防

歯・口の
病気を予防

味覚が発達する

言葉の発音が
よくなる

～熱中症にご注意！！～

日増しに気温が高くなりますが、まだ身体が暑さに慣れておらず、熱中症になる可能性があります。体調をしっかり管理してください。水筒、タオル・ハンカチを持参しましょう。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



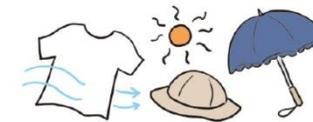
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

6月の健康診断の日程

★6月7日(水曜日)

内科検診－全学年

★6月22日(木曜日)

尿検査二次回収

(※29日予備日)

～雨の日だからこそ～

梅雨のこの季節、外で遊べなかったり、部活の練習ができなくて、つまらなかったり、気分がスッキリしないこともあるでしょう。

そんな時、こんなことをしてみたらどうですか？

- ・読書をする
- ・音楽を聴く
- ・おうちのお手伝い
- ・部屋の片づけ
- ・友達とおしゃべり