

# ほけんだより

## 6月

第一中学校 保健室  
令和6年 6月

梅雨（つゆ）に入りました。

梅雨の花といえば・・・紫陽花（あじさい）を思い浮かべる人も多いと思います。



紫陽花は英語で『Hydrangea（ハイドランジア）』、『水の器』という意味です。

小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりした天気でもさわやかな気持ちになれると思います。雨の日も安全に元気に過ごしましょう。

### 心と体はとてななかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
- 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
- やる気がでない 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてもいい。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



### 体にいいことたくさん 夏野菜を探せ!

き	お	く	ら
ぴ	ゆ	と	ま
し	な	う	と
ま	ん	す	り

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。（例の「とまと」以外にあと4つ）



- ヒント
- カゼ予防になるカロテンが豊富
- 夏に不足しがちな水分がたっぷり!
- ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

※文字は一度しか使えません

### ジメジメした日も熱中症にご用心

**熱中症** 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



6月30日までに健康診断が終わります。

夏休み前にはすべての治療勧告を配布いたします。歯科検診以外は、病気や異常の疑いのある場合に配布いたします。（歯科は検診を受けた人すべてに結果をお渡しします）

治療勧告が届きましたらなるべく早めの受診をお願いいたします。

#### \*お願い\*



最近、爪が折れてしまったりして保健室に来るケースが見られます。普段から清潔にするためにも短く切るようにしましょう。特に、球技・柔道・マット運動等では大きなケガになったり友だちにケガをさせてしまいます。自分のため・みんなの為にも心がけましょう。

#### 健康診断

受診のすすめをもらった人は

病気や異常の疑いがあるので、病院で診てもらいましょう。早めに受診すれば治療も早く終わります。

