

6月になり、紫陽花が美しく色づき始める季節となりました。この時期は、ムシムシしたり、肌寒かったりと体調を整えるのが難しいですが、上手に服装で調節して過ごしましょう。6月からは水泳が始まります。バランスの良い食事と睡眠をしっかりとってから泳ぐようにしよう。

歯科検診のお知らせは全員へ配布しています（水色の紙）ご確認ください。
他の検診のように、病気や異常のあった人にだけ配るのではなく、歯の検査を受けた人全員に配布しています。
むし歯や異常があった人は早めに受診してください。

歯と口の健康週間



6月4日～6月10日



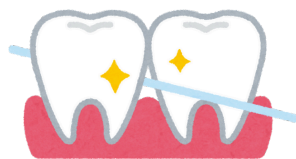
歯みがきは食後3分以内が理想的

歯ブラシはきれいな？

歯の1本1本をていねいにみがこう

デンタルフロスを使おう

定期的に歯石をとってもらおう



水泳前の健康調査を配布します



締め切りは 6月13日（金）全員提出
健康に関することで、学校に連絡しておきたいこと、注意・配慮して欲しいことなどを記入して、ご提出をお願いします。

体育祭無事に終わりました！

2回の延期で、気持ちを整えるのが大変だったと思います。
そんな中でしたが、大きなけががなく、落合中生の頑張る姿がとても素敵な体育祭でした。



色覚検査についてのお知らせ

1年生を対象に、色覚検査についての希望調査を配布します。色覚検査は、小学校4年生で各学校において実施しておりますが、これまでに検査を受けていなく、色覚検査を希望する方を対象に、中学校では中学1年生にも検査の機会を設けています。検査を希望する方は、6月13日（金）までに学校へ提出してください。
*他学年でもご希望があれば検査を受けることができます。お子さまの色の見え方に不安があり検査を希望される場合は、保健室までご連絡ください。

ジメジメした日も熱中症に注意！

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける暑い日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、しかし、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逃して体温を下げ、熱中症を予防してくれます。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のです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする季節です。気温だけでなく、湿度もチェックし、水分補給や休息の目安にしてください。



水分は足りてるのか？爪でチェックしてみよう

①手の親指の爪を、反対の手の指でつまむ

②つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば水分が足りていないかも？

梅雨の季節の健康と安全について

食中毒に注意

食品の痛みの早い時期…消費期限に注意！！

しっかり手を洗い
清潔なハンカチ・
タオルを使おう！

交通事故に注意

雨や傘で視界が悪くなります



車に注意！

晴れの日を上手に活用

晴れた日は
鬼いきり
体を動かし
ストレス発散！



いつも体を清潔に

汗ばむ季節…入浴・シャワーで
毎日気持ちよく過ごしましょう



スリップに注意

廊下や階段がすべりやすくなります



転んでけがをしないように！！

清涼飲料水の飲みすぎに注意

甘いジュースはむし歯・肥満のもと。
飲みすぎると疲れやすくなったり、
食欲が落ちたり、
出血や骨折をしやすくなってしまう。お米に

