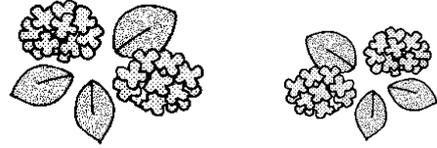


# ほけんだより6月

令和5年度6月号  
横芝中学校  
保健室

5月は、4月の疲れや気温の変化の影響で体調を崩す人が多かったように感じます。6月になり、気温が高い日も多くなってきました。喉が渇く前の水分補給を心がけ、体調管理をしっかりと行ってください。



## 6月の健康診断の予定

月日	時間	検診名	対象	場所
6/1 (木)	8:40まで	尿検査2次予備日 ※最終日です!	1次陽性者 1次未提出者	保健室へ提出
6/26(月)	9:00~ 10:20	3Dスコリオ検査	1年生	視聴覚室

## 歯と口の健康週間

6月4日(日)から6月10日(土)まで「歯と口の健康週間」です。自分の口の中には歯が何本あるか知っていますか?何のために歯があるか知っていますか?身近な臓器なのに意外と知らない歯のことを、この機会に調べてみましょう。

大切なワケ

**クイズ** むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ?

① 食後      ② 昼間      ③ 寝ている時

---

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、  
歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



## 梅雨時の生活 こなところに気を配ろう

**体を清潔に。**  
気持ちよく過ごそう

湿気が多くベタつく季節...  
突然の雨にうたむることも...



替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。

**食中毒に注意しよう**

予防の基本は手洗いが、  
食べ物の消費期限や、  
火の通り具合にも注意しよう。



冷蔵庫を過信しない!

大丈夫?

**晴れた日を有効に使う**

窓を開け風を通してカビ予防。

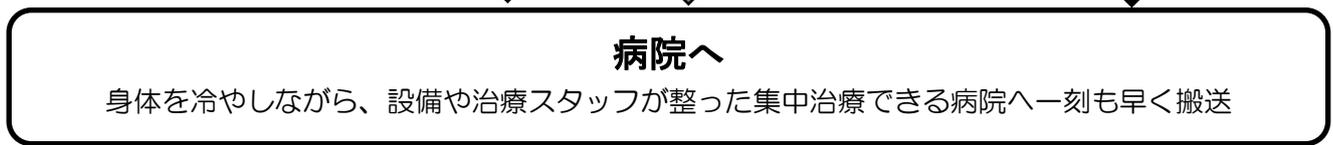
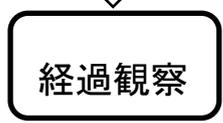
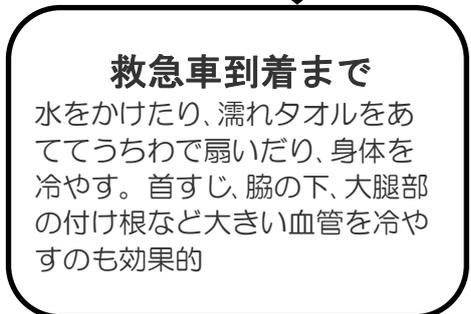
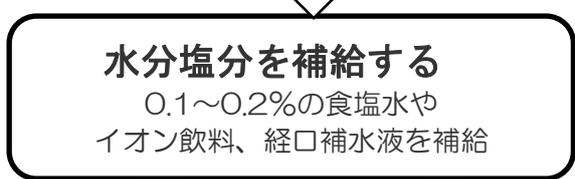
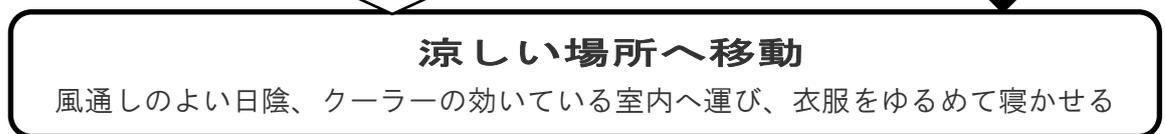
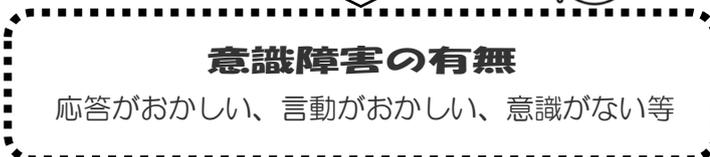


外に出て体を動かすと  
心もスッキリ、ストレス発散。

# 熱中症注意報発令中！ 熱中症フローチャート



- 四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛
- 全身倦怠感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛
- 頻脈、顔面蒼白
- 足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む 等



○熱中症は、予防の意識を高くもつこと、暑さに負けない体をつくるのが大切です！  
また、運動をするときはマスクは外すことも必要です。適度な休憩・こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう！

出典：(独) 日本スポーツ振興センター、熱中症を予防しよう—知って防ごう熱中症—