



みんなのすこやかな成長を願って・・・

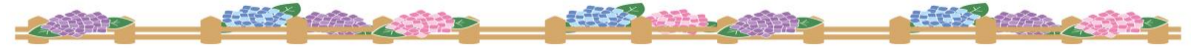
ほけんだより

すこやか



令和4年6月2日
No.3
亀岡市立南桑中学校

6月になりました。気温の急上昇や急な雨など、気温や天候の変化が激しく、体調管理が難しい時期です。まもなく梅雨を迎え、すっきりしない天気が続く、気分も上がらないかもしれません。そんな時こそ、バランスの取れた食事や適度な運動、十分な睡眠をとり、梅雨明けの激しい暑さに対応できる体づくりをしましょう。また、湿気で廊下が滑りやすかったり、雨で見通しが悪かったりと、危険もすぐそばに潜んでいます。落ち着いた生活を心がけましょう。

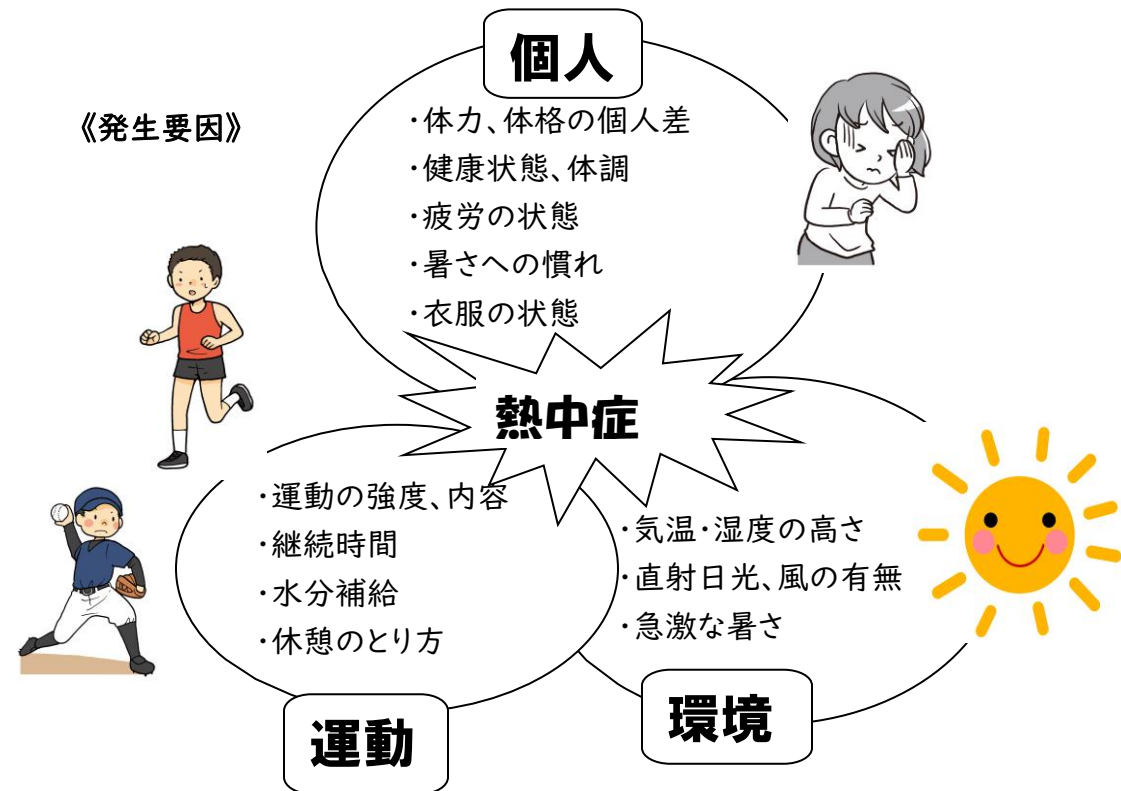


夏が来る前から

熱中症

は発生しています。

熱中症は、暑い夏にだけなるものではありません。湿度が高い梅雨時は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいです。また、気温が急に上がる梅雨明けも暑さに体が慣れていないので体温調節がうまくいかないことがあります。体を少しずつ暑さにならし、熱中症にかからないよう気をつけましょう。

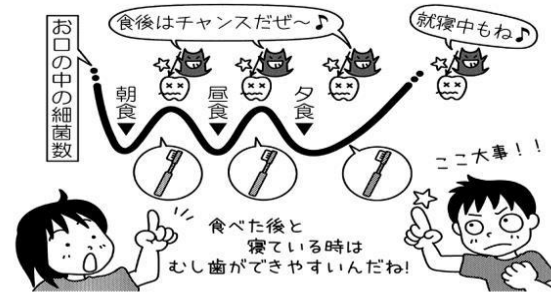


《運動時の注意点》

- 1 初めは運動する時間を短めに設定し、少しずつ長くする。
- 2 軽めの運動から始めて徐々に強度を上げていく。
- 3 軽装(風通しの良い服装)を心がける。
- 4 汗で失った水分や塩分をこまめに補給する。
- 5 こまめに休憩をとり、無理をしない。

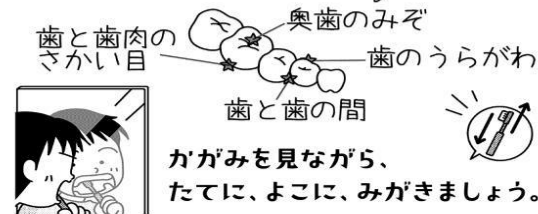


食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！

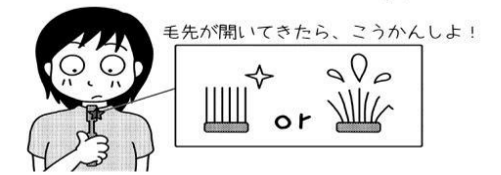


きちんと
みがけてる？

6月4日〜10日 歯と口の健康週間

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。



6月の保健行事

・2日(木)	検尿①	全学年	・16日(木)	歯科健診	2-2、2-3
	歯科健診	3-3、2-1	・17日(金)	検尿二次	該当者、未提出者
・3日(金)	検尿②	全学年	・20日(月)	耳鼻科健診	2-2、2-3、1年
・6日(月)	耳鼻科健診	3年、2-1	・23日(木)	歯科健診	1年
・8日(水)	心臓二次健診	1年該当者	・5月30日(月)~6月7日(火)		
・9日(木)	フッ化物洗口開始	希望者		色覚検査	1年希望者

◆保護者の方へ◆

健康診断結果は、受診が必要な場合、文書で家庭連絡をしています。(健診項目によっては、全員に配布する場合があります。)封筒は中身を確認後、速やかに学校へお返しください。在学中使用しますので、紛失されないようにお願いします。