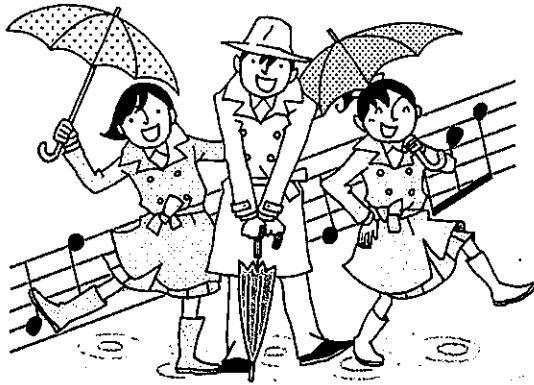


ほけんだより 6月

平成 21 年 6 月 9 日 精華西中学校保健室

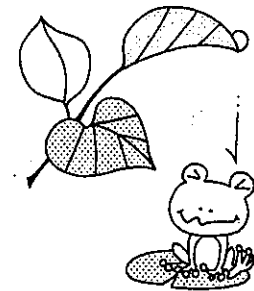


雨の日が続く 6 月になりました。梅雨に入るとブルーになりがちですが、雨の日ならではの美しさや、楽しさを探してみてもいいのではないでしょうか。新しい発見があるかもしれません。

天候が不安定な季節になりますが、体調をくずしてしまわないように気をつけて過ごしましょう。

6 月の保健行事

- 15 日 (月) 眼科検診 (未検査者のみ・桜井眼科にて)
- 16 日 (火) 耳鼻科検診
- 17 日 (水) 歯科検診
- 19 日 (金) 水泳前健康相談 (希望者・内科検診欠席者)

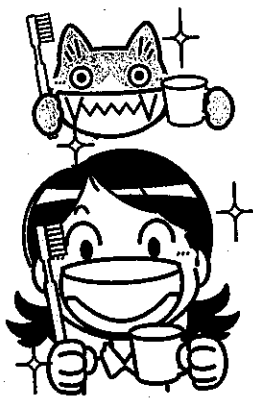
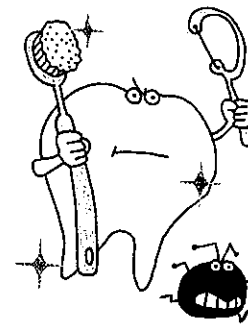


6 月 4 日～10 日は 歯の衛生週間

今年も歯科検診を実施しています。

学校で行われる歯科検診では、短時間にたくさんの人の検査をします。

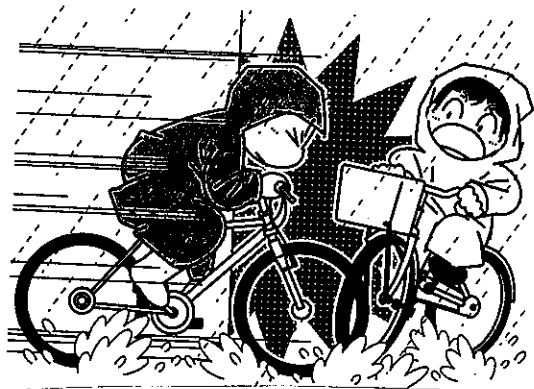
むし歯があった人、歯茎が赤くなっていた人
などは歯科を受診し、じっくり診察してもらいましょう。
毎日の歯磨きと定期的な検診で口の中を健康に保ちましょう。



歯のケア みがいた後に 3 つのチェック

1	2	3
★見て★	★さわって★	★感じて★
歯に汚れが残っていませんか？	ザラザラ・ヌルヌルしていませんか？	スッキリ感がありますか？

ケガに注意！！



雨の日が多くなりますので、登下校中の事故に注意しましょう。特に自転車は、雨でスリップしやすく、雨降りの日や、雨上がりには、坂道でブレーキをかけたときスリップして転倒し、骨折をしてしまったり、ひどく擦りむいてしまったり・・・。

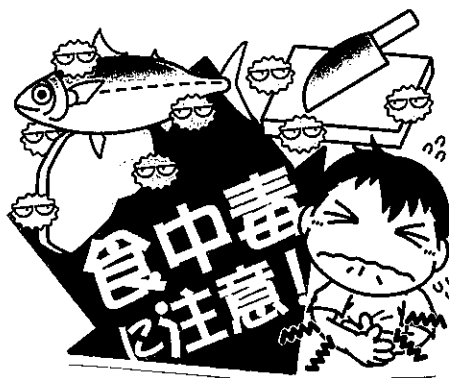
心と時間に余裕をもって、注意しながら登下校してください。

My タオルまたはハンカチを習慣に

これから、気温も高くなり、雨や湿気でジメジメとした日が多くなってきます。西中では、うっかりハンカチやタオルを忘れてきてしまう人が少なくありません。

汗や雨の季節。自分のタオルやハンカチを持ち歩く習慣を身に付けましょう。

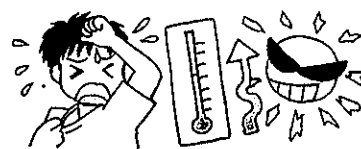
また、この時期は、食中毒の原因の大半をしめるといわれる、細菌やウイルスが大好きな条件がそろっています。汚れた手のままで食べ物にさわるのは危険！食事の前には必ず手を洗い、清潔なタオル、またはハンカチで手をふき、食中毒を予防しましょう。



～中間テストが終わるころから、季節は春から夏へと移っていきます。～

熱中症予防のために

- 30分に1回くらいのペースで休憩をし、水分補給を。
- 急に暑くなった日の運動は軽めに。
- 体調の悪いときは無理をしない。



①もうすぐ、プールが始まります。(6月終わり～7月初め頃に始まります。)

眼や、鼻の気になる症状(痛み、かゆみ、赤くなるなど)がある人は、早めにお医者さんに相談しておきましょう。