

ほげんだより



令和5年6月5日（月）
福知山高校附属中学校 保健室
【 6 月 号 】

6月の予定

健康診断

6月9日(金) : 検尿2次(対象者のみ)

6月23日(金): 歯科検診
今月でラストです!

スクールカウンセラー来校日

6月5日(月) 8日(木) 22日(木) 26日(月)

学校生活・家庭・友人関係など気になることがありますしたら、ぜひ相談にきてください。予約は保健室まで

6月に入りました。5月の中旬から、気温が高くなり暑かったり涼しくなったりとめまぐるしく季節が進んでいますね。

さて、中間テストお疲れ様でした。1年生は初めての定期テストでしたね。そして今月は、校外学習、参観日や球技大会など…たくさんの行事が待っています。元気に学校生活を送ることができるように、ほげんだよりを参考にしながら体調を整えていきましょう!

もうすぐ
夏本番

暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。
熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント!



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように

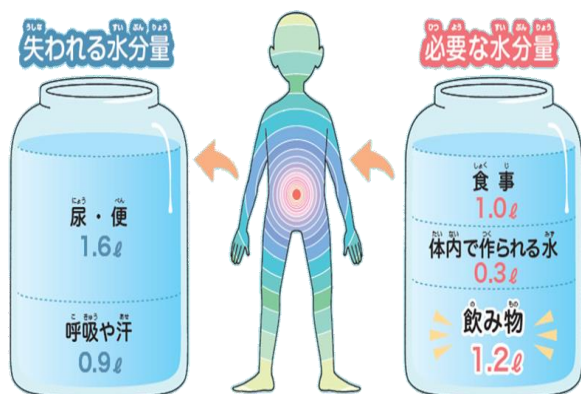


水分補給していますか?

これから夏に向けて、日に日に暑さが増していきます。普段お茶や水を1日でどれくらい飲みますか?

みなさんの推奨摂取量は1日約1.2リットルです。喉の渇き具合は関係ありません。食事や飲み物で水分をとらないと、頭痛やめまい・吐き気などの体調不良を起こしてしまいます。また、熱中症にもなりやすくなります。

こまめな水分補給・・・朝起きてすぐ、授業の休憩時間や体育、部活動の合間など・・・意識して水分を摂りましょう!



甘い飲み物は糖分のとりすぎが心配。
大量に汗をかいたときは水分だけでなく塩分も補給しましょう。

経口補水液や
スポーツドリンクなど

歯みがきで健康な歯を

6/4～10は、「**歯と口の健康週間**」です。

附属中生のみなさんは、歯科検診で毎年虫歯がなくてきれいな歯ですねと歯科医さんに褒めて頂きます。

「8020 運動」という日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」運動があります。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指してください。

また、6月23日(金)は歯科検診です。忘れないよう、昼食後は歯磨きをしましょう！

歯の健康のために大切なこと



梅雨時も健康に過ごすために



熱中症 に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



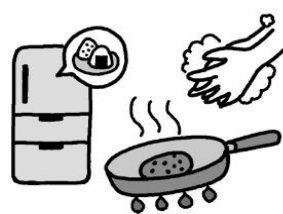
紫外線 に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒 に注意



原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差 に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

雨の日の「ヒヤリ」

事故を防ぐために



雨の日は事故が起きやすくなります。

大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？
こんな対策をしてみましょう。

レインシューズをはく

転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。

カサをさして自転車にのらない

風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。

カサや衣服を派手な色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。

