

# ほけんだより 6月

長岡京市立長岡第三中学校 保健室  
令和5年5月31日(水)

晴天の夏が続いたかと思うと雨で気温が上がらない等、気候が不安定な時期ですね。気温や湿度の変化で体調を崩している人はいませんか？  
校外学習・修学旅行を終え、疲れがたまっていることでしょうか。  
生活リズムを整えて今月も元気に活動できますように。

## 健康診断の予定(6月)

月	火	水	木	金
		1	1 耳鼻科検診 2年・あらぐさ 1-2・1-3	2 内科検診 2-3・2-5 あらぐさ
5	6	7	8 歯科検診 2・3年 あらぐさ	9 眼科検診 (全学年)
12	13	14	15 歯科検診 1年	16
19 眼科検診 (欠席者)	20 内科検診 1-2・1-4 あらぐさ	21	22	23 心臓2次
26	27	28	29	30
期末テスト				

時間割りの都合で、クラスを変更する場合があります。

### 食中毒が発生しやすい



### 季節になりました!

十分に加熱調理をする・長時間の常温保存は避ける等梅雨の時期は特に気をつけましょう。

また、手を洗うことは、身の回りを清潔にして感染症などの病気を防ぐためにとても大切な習慣です。

コロナ禍のため、みんなも意識して『石けんでの手洗い』が定着してきました。各学年の健安委員さんが、石けんを補充してくれていますので、これからもしっかり手を洗いましょう。しかし、せっかく手を洗っても服がハンカチがわりでは台無しです。1日のうち何度も使うのでハンカチは吸水性のよいタオルやガーゼ素材のものがいいでしょう。



### 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

### 「ていねいに歯を磨こう」

- 手に入れよう長生きチケット歯みがきで
- 一生、自分の歯で食べよう
- 歯みがきで心と体を健やかに
- 8020運動を進めよう  
(80才になっても、20本の歯を保とう)



などのスローガンをかかげて、ひとりひとりが歯の大切さを考える週間になるよう呼びかけています。

朝と夜、ていねいに歯を磨いてむし歯や歯肉炎のない健康な状態が保てるよう意識しましょう。

### 熱中症にも注意を!

熱中症に注意が必要なのは、暑くなり始める今の時期です。急に気温が上がり、暑さに体がまだ慣れていないため、発症しやすくなります。寝不足や体調不良・疲れがたまっている時は特に気をつけましょう。しっかり生活習慣を整えてください!

こまめに水分補給をすること(のどが渴いたなどと思う前に飲む)、室内でも熱中症になりますので、注意が必要です。毎日、水筒を準備し十分な給水を心がけましょう。

### = 出席停止について =

5/8より新型コロナウイルスの扱いが5類となりました。

なにが変わったの?



◆出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過する」までです。

◆濃厚接触者の自宅待機はありません。  
(各自健康観察をして、体調が悪い場合は休養を)

◆『罹患状況報告書』を家庭で記入してください。  
(学校のホームページからダウンロードできます)  
出席停止期間が明けたら、登校する時に担任へ提出しましょう。

インフルエンザと同様に毎日の体温を記録する。

5類に変わり色々と制限も解除されていますが、感染者は今も報告されていますので、手洗いや体調管理をして予防に努めましょう。