

# 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6年6月4日(火)

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。  
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
3	4	5	6 耳鼻科検診 2年・ あらぐさ・ 1年456組	7
10 眼科検診 (全学年)	11	12	13 歯科検診 1年	14
17	18 内科検診 2-3・2-4 あらぐさ	19 眼科検診 (欠席者)	20	21
24	25	26	27	28
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。

コロナを経験し、みなさんも意識して『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。



### 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。

その日の気候や活動内容を考慮して、必要な人はスポーツドリンクの持参が認められています。

しかし、「スポーツドリンクを飲んでいれば熱中症にはならない」ということではありませんので、体調が悪い時は無理をしない、早めに休養する等自分の体調の変化を見過ごさないことが大切です。

### 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」

- 歯を見せて 笑える今を 未来にも
- 歯みがきで心と体を健やかに
- 一生、自分の歯で食べよう

- 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けて、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お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。



今月の給食便りにも「歯と口の健康習慣」の記事が載っています。健康面だけでなく食にも大きなかわりがあり、食事がおいしく食べられることは人生を豊かにすることにもつながっていると思います。おし歯ではなくても、顎関節(あごの状態)やかみ合わせが悪くなるとしっかり咀嚼できなくなるので、消化にも影響が出てきます。歯科検診で指摘されたり、食事でかみづらかったりするようなら早めに歯科医院で相談しましょう。