



長岡京市立長岡第三中学校 保健室令和7年6月2日

晴天の夏日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
2	3 眼科検診 全学年 検尿2次	4	5 歯科検診 1年	6
9	10	11	12 内科検診 1-1・1-4 あらぐさ1年	13
16	17	18 心臓2次	19	20 眼科検診 (予備日)
23	24	25	26 内科検診 2-1・2-2 2-6	27

検診結果のお知らせをもらった人は、早めに医療機関で治療や相談をしてください。

健康管理の基本 『早寝早起き朝ごはん』

自分でできる健康管理として、とくに重要な3項目です。朝食を欠食している人に比べて、毎日食べている人の方が学力や体力が高いことがわかっています。朝食が大切である理由のひとつは、脳にエネルギーを補給することです。脳の重さは体重の2%程度ですが、消費するエネルギーは全エネルギーの20%を越えます。これだけ大量のエネルギーを与えなければ脳は十分に働きません。脳の栄養源はブドウ糖です。食事で摂取した糖類がブドウ糖になります。朝食を摂らないと、脳に十分なエネルギーが供給されなくなり、しっかり働くことができません。
他にも「便通」をよくする働きがあること。「体内時計」の時間を合わせる働きもあります。

◆保健室前にこの記事のポスターを掲示しています。

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」

- 歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり
- 歯を見せて 笑える今を 未来にも
- 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

- いただきます
人生100年
歯と共に



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。



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。むし歯ではなくても、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。