

# ほけんだより

令和5年6月

大山崎中学校

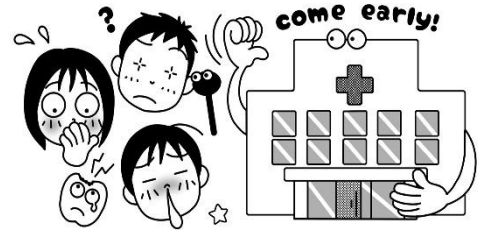
保健室 No.3

期末テストが近づいてきました。勉強して覚えたことは、睡眠中に脳に定着します。時間を効率よく使って、学習時間だけでなく、質の良い睡眠時間の確保も大切にしてください。睡眠は、けがや事故、心と体の体調不良の予防にもつながります。

梅雨時期、なんとなく体がだるい…と感じる人も多いと思います。体はまだ暑さに慣れていません。少しずつ暑さに体を慣らすようにし、特に運動時には、熱中症に気を付けましょう。

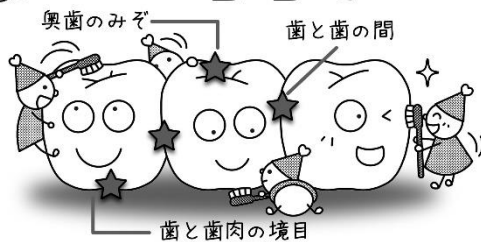
これから夏にかけては、食べ物がいたみやすい時期です。食べ物のにおいや味、色などに変わりがないか確かめ、食中毒にも気を付けてください。

## 検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

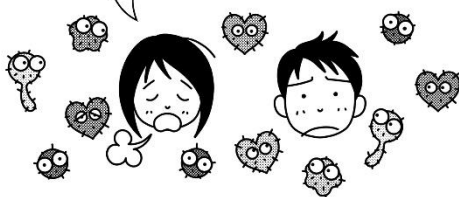
## 歯みがき、ゴゴに集中!



## いい歯でいい笑顔

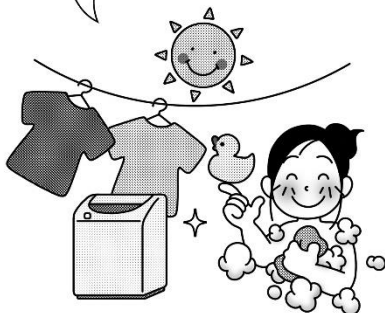


## 相談してね



心までジメジメしていませんか?  
辛い気持ちは吐き出してみましょ

## 清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で  
いつもスッキリ気持ちよくすごそ

## 感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り!?  
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ

## 事故防止



滑りやすくなっている足元に注意!  
前方をよく確認して歩きましょう

梅雨時の健康生活