

# 健康通信

6月号

名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

沖縄では梅雨入りし、東海地方も次第に雨の日が多くなってきますね。ジメジメと湿気の多い時は、つい気分も湿りがちに…。廊下も滑りやすくなるので、事故やケガには注意しましょう。また、梅雨の時期は、食中毒や熱中症などにも気をつけ、そして、晴れた日には、外で元気に身体を動かして、心と身体をリフレッシュさせましょう！



## ◇6月の健康診断日程

### ○1・2日(月・火) 内科検診・修学旅行事前検診(3年)

\* 女子は、薄手のTシャツかキャミソールなどを着てきてください。

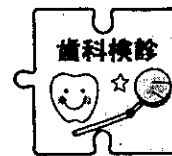


### ○1日(月) 尿検査3次(未提出者・2・3次対象者)

\* 未提出者、2・3次対象者は、登校後すぐに保健室に出しに来てください。

### ○4日(木) 歯科検診(1年1~5組)

\* 登校前に、しっかりと歯磨きをしてきてください。



### ○17日(水) 耳鼻科検診(3年抽出者)

\* 前日に、しっかりと耳掃除をしてきてください。

### ○18日(木) 歯科検診(1年6~9組)

\* 登校前に、しっかりと歯磨きをしてきてください。



### ○29・30日(月・火) 内科検診・稲武野外学習事前検診(2年)

\* 女子は、薄手のTシャツかキャミソールなどを着てきてください。

## 歯と口の健康習慣 <6月4日~10日>

6月4日~10日は「歯と口の健康習慣」です。2・3年生は学校での歯科検診が終わりましたが、結果はどうでしたか？ピカピカの歯の人もたくさんいましたが、歯磨きが不十分で歯肉炎や歯石が付いている人もたくさんいました。

歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目に溜まった歯垢です。時間をかけて、丁寧なブラッシングを心がけ、歯肉が赤くぶよぶよしていないかチェックしましょう。また、歯科医院での定期的な検診で、健康な歯と歯肉を守りましょう。



# 暑さへの身体のならし方 ~「暑熱順化」って?~

身体が熱さになれることを「暑熱順化」といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに、暑熱順化を完成させておきましょう！

## ◎ならし方 その1◎ 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃す能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。

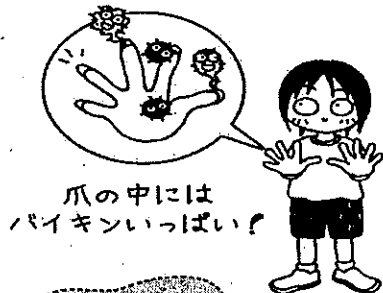
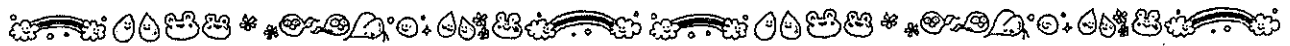
## ◎ならし方 その2◎ 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきましょう。水分・塩分補給も忘れずに！

## ◎ならし方 その3◎

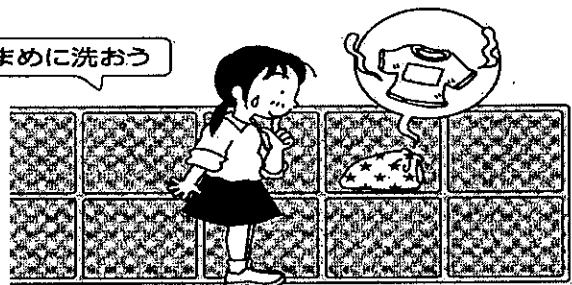
### これも大事！体力をつけておく

暑くなってくると、体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとったり、1日3食しっかりと食事をしたりを心がけ、体力をつけておきましょう。



爪を短く切っておこう

体操服もこまめに洗おう

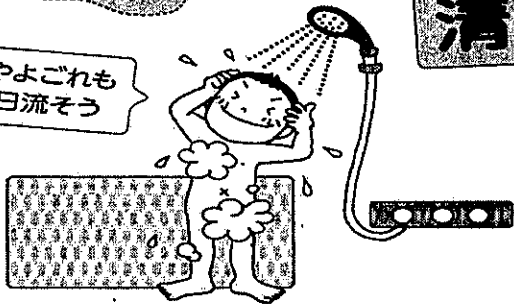


## だからこそ意識しよう

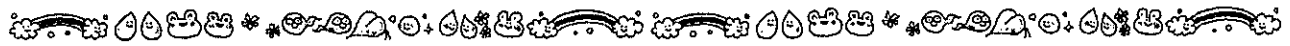
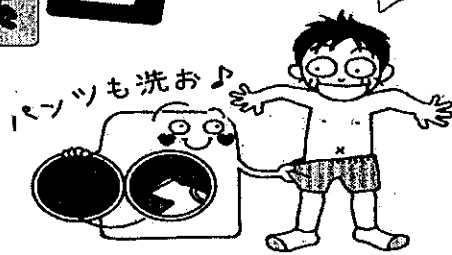
シメシメ 梅雨

## 清潔習慣

汗やよごれも毎日流そう



下着やハンカチ、毎日洗おう



## ☆お知らせ☆

学校での健康診断で、医療機関への受診が必要な人には「結果のお知らせ」を配っています。早めの受診を心がけ、受診が終わったら「結果のお知らせ」を学校に提出してください。

