

# ほけんだより

6月号

郡山第三中学校

R3年6月2日

雨の日や蒸し暑い日が多い季節になりました。この季節は、心も体も今ひとつ調子が出ないという人も多くなり、ちょっとした不注意でケガをしたり、日中と夜の気温差が大きくなり、体調を崩したりしやすくなります。もう一度生活習慣を見直し、健康や安全に気を付けて、明るく元気に過ごせるようにしましょう。

## 保健室からのお知らせ

### 毎日の検温、健康観察の徹底をありがとうございます

毎日体温を測定・記入し、自分の体調の変化を見逃さないようにしましょう。

平熱より1℃以上高い人・だるさ（倦怠感）・息苦しさ（呼吸困難）など、いつもと体調が違う場合には、無理をせず自宅で休養してください。

学校は多くの生徒が集団活動を行う場です。感染拡大の場とならないよう、引き続きみなさんの協力をお願いします。



### 治療証明書の提出をお願いします

4月から実施してきた定期健康診断について、検診、検査の結果を配布しました。部活動や家庭学習で忙しい生活を過ごしていることと思いますが、自分の健康のために、計画的に医療機関を受診する時間を作って、必要な検査や治療を受けるようお願いいたします。また、学校では「検査・治療結果」の提出により受診状況を確認しています。受信が終わりましたら、担任または学校まで提出してくださいようお願いいたします。なお、1年生については、耳鼻科検診が予定されています。



### 6月の検診について

・6月9日 第3回目の尿検査の回収日（未提出者9名）

まだ出せていない人は忘れずに提出しましょう。朝、全員必ず保健室に来て下さい。

・6月9日 1年生耳鼻科検診 13:30~

1年生のみなさんは、耳の中を傷つけないよう、優しく耳掃除を行ってきて下さい。

もうすぐ  
夏本番

## 暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで  
ややきついと感じる  
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように



# マスク熱中症について

夏に向かって、マスクによる熱中症が心配されています。感染予防の対策をとって3密を避ける「新しい生活様式」が求められています。



## 1. 暑さを避けましょう

- エアコンの利用
- 換気扇や窓の開放による換気
- 涼しい服装

## 2 こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1. 2Lを目安に
- 大量に汗をかいたら塩分補給

# 6月4日から6月10日は歯と口の衛生週間

## その口の中 むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた  
白いかたまりは、  
ボクたちの家。  
歯みがきなんて...  
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と  
言って、むし歯や歯周  
病の原因になる菌がたくさんい  
ます。水に溶けにくいので、う  
がいだけではダメ。歯みがきで  
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをガラガラ食べている



砂糖がたくさん  
入ったおかし。  
ガラガラ食べようよ!

むし歯菌は、ガラガラ  
食べている口の中が大  
好き。食べものに含まれる糖分  
をエサにして酸を作り出し、歯  
を溶かしてしまいます。おやつ  
は時間を決めて食べましょう。

あまりかまわずに食べている



だ液がたくさん  
出たら流されちゃう!  
よくかまなくても  
いいよ—

口の中の汚れを洗い流  
してくれるだ液。よく  
かんで食べるとたくさん出ます。  
普段からかみ応えのあるものを  
選んで、ひと口30回しっかりか  
みましよう。

## 歯科検診の結果はどうでしたか？

むし歯は放っておくと、どんどん進行してしまいます。むし歯があった人は、早めに治療を行い、健康な歯を守りましょう。むし歯のなかった人も、毎日の丁寧な歯ブラシでむし歯を予防しましょう。