

保健だより 6月



NO2 令和6年6月14日 郡山第五中学校 養護教諭 石田康子

今週は先週に比べ気温が高くなりました。気候に合わせて衣服を調整しながら快適に過ごしてほしいと思います。特に熱中症予防の観点から登校時の服装については、従来からの制服での登校に加えて、半袖・ハーフパンツで登校してもよいことになっています。

また、普段より汗をかく季節となりましたので、**汗ふきタオルやハンカチ**の準備をして汗の始末をして、教室でさわやかに過ごしたいものです。

6月の保健行事



行事名	実施日・時間・場所	内容
耳鼻科検診	6月20日(木) 13:30~保健室	1 対象学年は1年生。さくらぎ2・3組→1組→2組→3組→4組→5組の男女混合出席番号順に行います。 2 検査の順序(右耳→左耳→鼻→のど)
思春期講座	6月26日(水) 6校時 集会室 (場合によっては場所の変更あり。)	1 対象学年は3年生。 2 桜井産婦人科の桜井 秀先生をお招きして講話を聞きます。 内容：①性被害に遭わないためには ②ほんとうの愛と暴力について(態度や言葉、性) 3 保護者(3年)の方にこの講座の案内をしました。

梅雨時も健康で過ごすために！ 平年東北南部は6月12日頃に梅雨入りですが・・・。

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけて泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。泡の石けんは、時間をかけることに意識して手洗いをする。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動するときには窓や扉を開け、無理はしない。

体育館の「熱中症暑さ指数計」で「暑さ指数」を確認する。

事故やけがに注意



かさで視界が悪くなりやすい。足下が滑りやすくなっているので気をつける。歩きスマホは絶対にNG。

昼休みの歯みがきについて 給食の後に歯みがきをする生徒は次の資料を参考にしながら、歯と口の健康のために歯みがきを進めてください。

給食後の歯みがきスタイル

新型新型コロナウイルスに
気をつけよう!

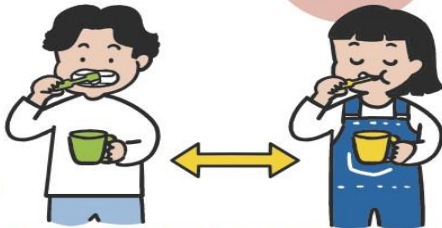
手洗い場が
混まないようにしましょう。

1



歯みがき中の
おしゃべりはやめよう。

2



歯みがき中は口をとじて。
前歯のうらは、口を手で
おおってみがこう。

3



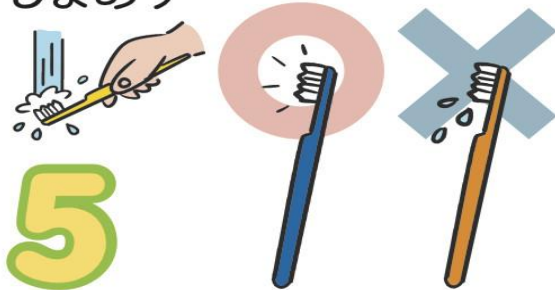
ブクブクうがいは
少ない水で1~2回。
はきだすときは
低いところで
ゆっくりと。

4



歯ブラシはよく洗って
水を切ってかわかしてから
しまおう

5



一般社団法人 日本学校歯科医会

ダウンロードはこちらから

nichigakushi.or.jp/news/corona2.html



- 1 各自歯ブラシや歯みがき剤、コップを準備します。
- 2 場所は各教室近くの手洗い場でおこないます。
- 3 手洗い場が混まないように、昼休みの時間を上手に使います。

