



ほけんだより6月



令和6年6月9日
昭島市立拝島中学校
保健室

6月に入りました。体育大会もお疲れ様でした。練習からみんなで声を掛け合いよく頑張っていましたね。係生徒もしっかり自分の仕事を行っている姿に感心しました。体育大会が終わり、疲れが出る時期だと思います。また、天候がジメジメしたり、暑い日が続き身体に負担がかかりやすい時期でもあるので、疲れを感じたら早めに休み、食事をしっかりとることを意識していきましょう。元気に夏を迎えられるといいですね！

熱中症の予防 /

**疲れたら、無理せず
休むのが基本**



●●6月の健康診断●●

10日(火) 歯科検診(1年生)

11日(水) 歯科検診(3年生)

13日(金) 歯科検診(2年生)



《歯科検診当日の朝は必ず歯磨きをしましょう》

※4,5月に実施した健康診断をお休みした生徒には「欠席に係る受診のお願い」を配布しています。受診の際は必ず学校医へ連絡の上、受診をお願いいたします。また、検診で特記事項がある場合は「結果のお知らせ」を配布していますので、ご確認の上、受診をお願いいたします。特に耳鼻科や眼科は水泳指導もありますので早めの受診をお願いいたします。

気になるところはプールの前にお医者さんに相談しよう



貧血気味な人へ

「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが少ない状態のことです。ヘモグロビンは、血流によって酸素を運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビンの量が低下すると、体全体に十分な酸素が行き渡らず、めまいやたちくらみ、頭痛、味覚障害などさまざまな不調が起きてしまいます。

貧血を予防するため、鉄・亜鉛・葉酸・ビタミンB12などをバランスよく、食事から摂るように心がけましょう。

おすすめの食品

レバー(豚・鶏)、卵、煮干し、あさり、しじみ、ホウレン草、ココア、するめ、ナチュラルチーズ、かつお節、のり、大豆など。



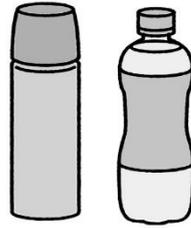
セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

- ・規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- ・こまめな水分補給
- ・疲れる前に休む
- ・無理をしない など



熱中症予防

熱中症に気をつけて

ジメジメしたこの時期、気を付けたいのが熱中症。特に暑い日ではなくても、まだ身体が暑さに慣れていないので注意が必要です。疲れが溜まっていたり、寝不足だったりすると熱中症を起こしやすくなります。水分・塩分・こまめな休憩を意識してしっかり予防しましょう。



6月5日は環境の日

自分にできることから始めよう!

3R

- Reduce=ゴミを減らす、
- Reuse=くり返し使う、
- Recycle=資源として再利用する



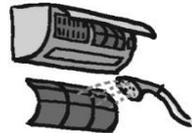
節水

- 水道の水を出しっぱなしにしない、
- お風呂の残り湯を洗濯に使うなど



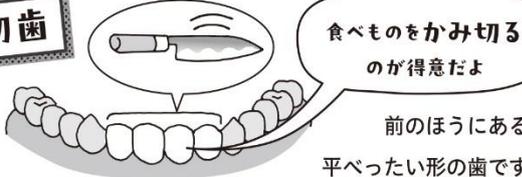
節電

- 必要のない照明は消す、
- エアコンのフィルターをこまめに掃除するなど



それぞれの歯にも特徴と役割があります

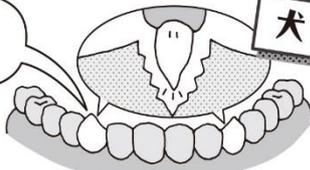
切歯



食べものを切り裂くのが得意だよ

刺さりやすいように先がとがっています

犬歯



臼歯



ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？ それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。

ハンカチチェック始まります

手を洗った時に清潔なハンカチで手を拭けるよう、また濡れた手を水道付近でパタパタして床をぬらすことのないよう保健委員によるハンカチチェックを行います。毎日忘れずに持って来ましょう。

