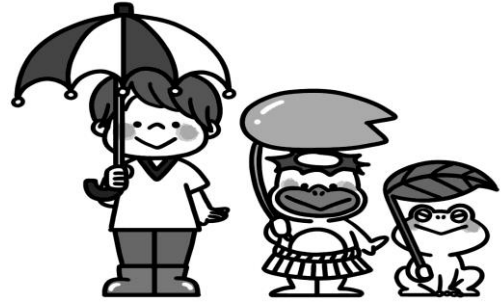


ほけんだより 6月



竜王北中保健室
R5.6月

だんだんと暑くなってきました。暑いと疲れもとれづらく、体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給を心がけ、熱中症対策もおこないながら体調管理をしましょう！



「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の通風も重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

保護者の方へ

～食中毒の予防について～

蒸し暑い梅雨の時季から夏にかけては高温多湿の環境になる日が多く、原因となる細菌が繁殖しやすくなるため、例年、食中毒が多く発生しています。「食中毒予防のための三原則」をあらためてチェックしていただければと思います。

- ☑ 『**つけない**』
手指、調理器具（食器）、食材をよく洗う
- ☑ 『**ふやさない**』
調理済みのものは早めに食べる
- ☑ 『**やっつける**』
加熱する際は中までしっかり火を通す



なお、作り置きや食材保存の際に冷蔵庫を活用されているかと思いますが、低温下でも細菌は死滅しません。冷蔵庫への過信はせずこまめに食材・食品の状態をチェックし、ご家庭での食の安全に十分ご留意くださいますよう、よろしく申し上げます。

6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間です



痛くなくても歯医者さんへ～定期検診のススメ～

定期健康診断の歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生からは、むし歯のほか「歯肉炎」「歯垢・歯石が目立った」などのコメントをいただきました。また、「みなさん、歯みがきはしているようですが、多くの生徒さんは『十分にみがけていない』ですね」とも…。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがち。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。



6月の検診予定

6月2日	金	1年 3年	眼科検診	13:30～	保健室
6月7日	水	2年	眼科検診	13:30～	保健室