



6月4日～10日は歯と口の健康週間

正しい歯みがきができていますか。口の中は、複雑です。歯並び、唾液の状態、歯ブラシのあて方、歯をみがく強さなど、人それぞれです。自分にぴったりの歯みがきの仕方は、歯医者さんに相談することをお勧めします。特に、歯肉の状態をチェックして、歯肉炎の可能性がある場合は、早めの受診をお勧めします。

6月になると気温が夏に向かってどんどん上がっていきます。また、梅雨を迎えるために湿度も高くなり、蒸し暑く感じる日が増えてきます。体調管理が難しい時期ですが、1日の天気や気温などに注意して、水筒や着替え、タオルやハンカチの準備など、気持ちよく過ごせる工夫をしましょう。

6月の保健行事 R2. 6. 1現在 変更することがあります。

6月 4日(木) 歯科健診	1年生・2A～2C
6月 9日(火) 内科検診	1年生・2A～2C
6月11日(木) 歯科検診	2D～2E・3年生
6月16日(火) 内科健診	2D～2E・3年生
6月18日(木) 眼科検診	1年生・2A～2C
6月25日(木) 眼科検診	2D～2E・3年生



生活習慣～睡眠～

睡眠は、疲労回復のために、特に脳にとって、欠かせない大切なものです。1日の体温変動やホルモン分泌にも深く関わっています。眠ってから1時間ぐらい経ったところが一番眠りが深く、成長ホルモンが多く分泌されます。質の良い睡眠は、免疫力を高め、病気を予防しようとする営みが体内で起こります。睡眠は、疲労回復、精神的ストレスの処理、免疫力向上など体にとって重要な働きがあります。毎日の睡眠の状態を考え、よく眠れる工夫をしましょう。

睡眠を十分とるために

昼間充実した生活をする

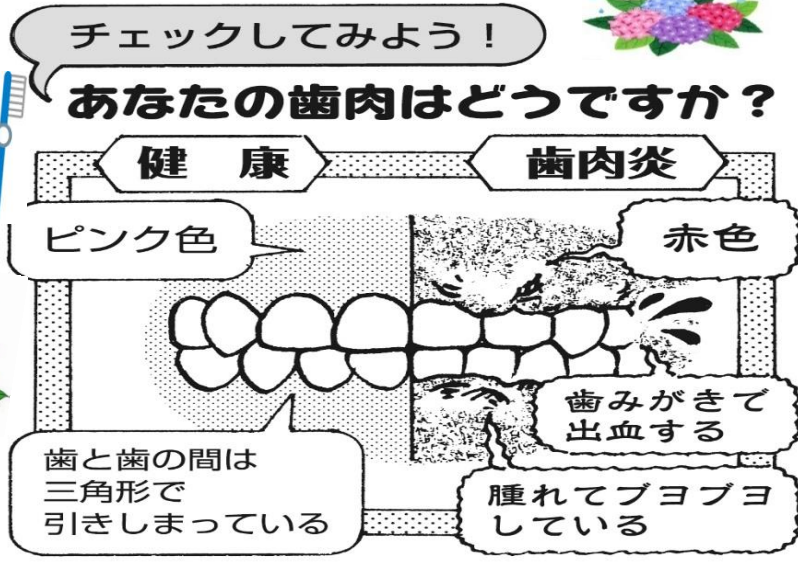
寝る前の飲食をさける

寝具の清潔を保つ

毎日の寝る時間を決める

リラックスする

寝室は静かに暗くする。



熱中症予防のために、暑熱順化を

暑熱順化とは、暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ることです。暑さに負けない体づくりのポイントです。

- ①ぬるめのお湯（38℃～40℃）で半身浴をする。
半身浴でじわじわと汗をかくと汗腺の機能が高まり、汗が出やすくなります。
- ②体を動かす。
部活や通学など、体を動かして汗をかくことが大切です。
- ③体力をつける。
早寝早起きで睡眠時間を十分にとって、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

暑くなりましたので、十分水分補給ができるように、お茶やスポーツドリンクの用意をしてください。水筒を2本持ってくるなど工夫してください。

保健室を利用するときの約束

保健室はみんなが利用するところです。ルールを守って、みなさんが気持ちよく利用できるようにしましょう。

保健室利用の目的



①けがをしたとき、体調が悪いときの応急手当

保健室は応急処置をするところなので、継続的な治療はできません。けがをした翌日以降の湿布交換や絆創膏の交換は自分でしましょう。でも、困ったときは相談してください。

腹痛・頭痛のときに薬を出すことはできません。必要なときは、おうちの人と相談して準備しましょう。

②心配事・悩みの相談をしたいとき

どんな相談もOKです。

解決方法を一緒に考えましょう。

③体の状態・健康について知りたいとき

身長・体重・視力など測定したいときは、できるだけ放課後を利用して来てください。



利用のきまり



- ①先生に言ってから来てください。
必ず担任の先生や教科の先生に伝えて、保健室利用カードにサインをもらってから来てください。
- ②入室時には、必ずクラスと名前を教えてください。その後、入室カードを渡してください。
- ③室内では静かにしてください。
体調が悪くて休んでいる人への思いやりです。
- ④備品を勝手にさわらないようにしてください。
体温計や測定器具を使うときには、必ずひと声かけてください。
- ⑤相談については、できるだけ放課後を利用してください。
- ⑥保健室で生理用品や下着等を借りた場合は、新しい物を返すようにしてください。