

# ほけんだより 6月

北島中学校  
R3年 6月

今年は梅雨入りが早かったため、天気が悪い日が多く、すっきりした気分になりにくいと感じている人も多いかもしれません。さらに6月は祝日がないので、疲れが出てしまいがちです。規則正しい生活は、免疫を高め、疲れやストレスに負けないからだ作りのために大切です。天気が悪く、疲れが出やすいこの時期こそ、心がけたいですね。

## ☆6月の保健関係行事☆

日時	学年・項目	持ち物や注意点など
6月2日(水)	2・3年 歯科検診	全員、歯みがきセットを持ってくる
4日(金)	1年 内科検診	男子は半袖体操服を持ってくる
7日(月)	3年 内科検診(A~D組)	
8日(火)	3年 内科検診(E~G組)	
9日(水)	1年 歯科検診	全員、歯みがきセットを持ってくる
10日(木)	1年 眼科検診	前髪が目にかからないようにしておく (ピンでとめるなど)
22日(火)	1年 耳鼻科検診(A~D組)	前日に耳そうじをしておく
25日(金)	1年 耳鼻科検診(E~G組)	

歯科検診のときには、給食後に歯みがきをすることになります。クラスごとに時間差で手洗い場を使うようにはしますが、新型コロナウイルス感染症予防のため、飛沫が飛ばないようにする必要があります。下のイラストのように歯みがきをするようにしましょう。

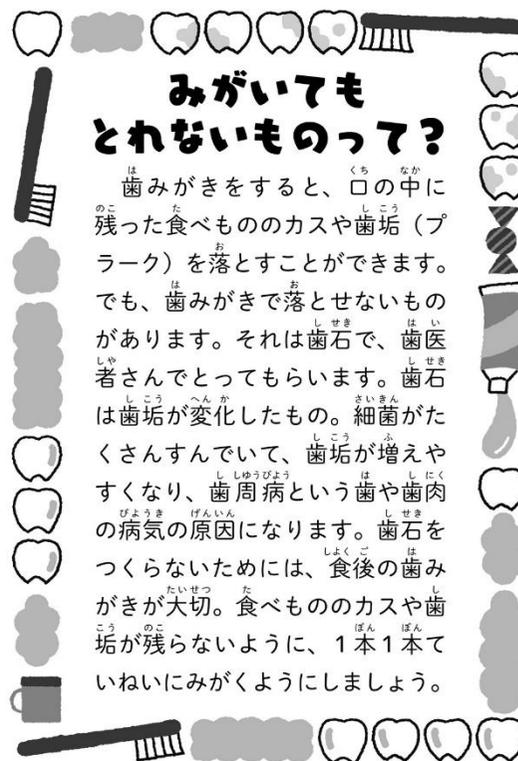
## 学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



※参考文献:日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染症予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」

必ずうがい用のコップを持参しましょう



今年は梅雨入りがとてもはやく、気温が高くなる前に梅雨になったためか、水筒を持っていなかったり、朝から水分を取らずに運動をしたため、体調を崩して来室する人が例年より多いようです。雨の日は気温がそれほど高くなくても、湿度が高いため、熱中症を起こす危険性が高まります。先月のほけんだよりにも書きましたが、必ず水分を持参するようにしましょう。

また、マスク着用によっても熱中症のリスクは高まります。暑くて息苦しさを感ずるときなどは、周囲の人と距離をとり、マスクを外して休憩するようにしましょう。

### 保護者のみなさまへ

学校の健康診断により、所見が認められたお子様には受診勧告書をお渡ししています。受け取った場合は、できるだけ早めに受診されることをお勧めします。ただし、学校の健康診断は、疾病の疑いを早く発見し、早期の適切な治療や病気のコントロールにつなげるための「スクリーニング検査」です。学校健診で「疾病の疑いあり」であっても、検査設備が整った医院・病院で詳しい検査をおこなった場合は、「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。

### 受診のおすすめ、届いたら?



健康診断により、学校医の先生が受診をすすめた人には、病院で詳しい検査を受けることをすすめるおたよりを出しています。放課後や週末も部活動や習い事で忙しいとは思いますが、健康はすべての生活の基礎となる大事なことです。なるべく早く受診するようにしましょう。

## マスク着用時の熱中症に注意して!

