

# ほけんだより

## 6月

北島中学校  
R5年 6月

雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色といわれますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。雨の日は気持ちも沈みがちですが、雨の後にかかる虹の色を考えると、少し前向きな気持ちが生まれてくるかもしれませんね。

### 6月の保健関係行事

※年度当初にお知らせしていた日程と変更になったものがあります。

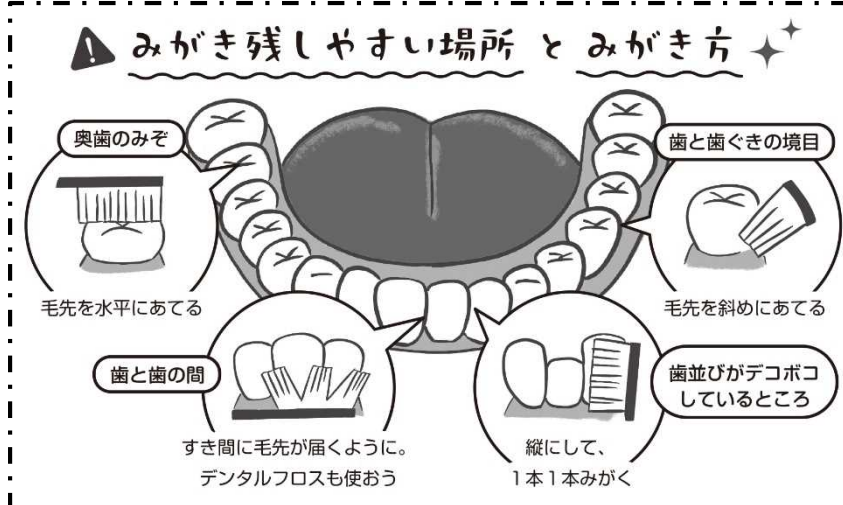
日時	項目	対象者	持ち物、注意事項
6月1日(木)	尿検査(3回目)	再検査の人 未提出の人	今年度最終
	内科健診	2年生	
6月7日(水)	歯科検診	1年生	歯みがきセット
6月14日(水)	歯科検診	2・3年生	歯みがきセット
6月22日(木)	眼科検診	1年生	前髪の長い人はピン等で固定する
6月23日(金) ※日程変更	耳鼻咽喉科検診	1年生 D・E・F組	耳掃除をしておく 髪の長い人は束ねる

#### 歯科検診の日、給食後に歯みがきをします。

歯みがきをするときは、私語をせず、静かに落ち着いてすることがマナーです。歯科検診時に口腔内に汚れが残っていないよう、しっかり磨いてください。また、歯ブラシの使用によるケガや事故に繋がらないようにしましょう。



中学生の歯は、多くが永久歯に生え替わります。永久歯はこれから一生使う歯です。歯の形によって磨き残しやすい場所もありますので、右の図を参考にしてみてください。



### 効果的な水分補給をしましょう!

みなさんは、どんなタイミングで、どのように水分補給をしていますか？  
喉が渇いた時に、「いき飲み」していませんか？

実は、体が一度に吸収できる水分は200ml~250mlとされています。一般的なペットボトルの半分くらいです。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

水分補給するタイミングのポイントは、「のどが乾く前」です。そして、こまめに飲むことが大切です。運動前や給水ができるタイミングでこまめに水分を摂りましょう。

また、気温が高い日も増えてきています。部活動中に必要になりそうな水分量も考え、多めに持参するなどの工夫をしましょう。

★熱中症対策★  
水分、タオル  
忘れずに!!

水分  
足りている?

爪でチェックしてみよう!

熱

中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



#### 保護者の皆様

##### 熱中症対策について

5月11日付で「熱中症予防について(お知らせ)」を配布しました。日中の気温が夏を越える日が増えてきます。学校では、暑さ指数や熱中症警戒アラートを注視し、熱中症予防を啓発しながら教育活動をすすめています。ご家庭においても、規則正しい生活習慣やこまめな水分補給(水分を多めに持参)等のご協力をよろしくお願いいたします。

##### 健康診断結果について

健康診断が続いています。視力検査と歯科検診については、受診したお子様全員に結果をお渡ししております。その他の検診につきましては、所見が認められた場合にのみ通知しています。「所見あり」の検診結果が届いた場合には、できるだけ早めに専門医等の受診をおすすめします。学校での健康診断は「スクリーニング検査」のため、病院で詳しい検査を受けると「異常なし」と診断される場合もありますが、ご了承ください。ご不明な点がございましたら、学級担任または保健室までご連絡ください。