



ほけんだより



もうすぐ総合体育大会が始まります。3年生にとっては中学校生活最後の大会になりますね。ベストな状態で大会にのぞみ、3年間の頑張りを十分に発揮できるよう、体調やケガに気をつけて生活を送りましょう。1.2年生もベストを尽くしてがんばってきてください！みなさんのこれまでの努力が実りますように！応援しています！！😊

○健康診断が始まっています！

5/9に歯科健診、5/22～血圧測定、5/30に血液検査（2年生のみ）がありました。

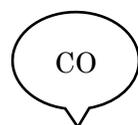
～今後の予定～

- | | |
|------------------|-----------------------|
| • 6/5（水）内科健診 | • 6/20（木）耳鼻科検診 10:35～ |
| • 6/11（火）尿検査 1回目 | • 6/20（木）眼科検診 15:00～ |
| • 6/27（木）尿検査 2回目 | |

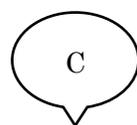
*検診結果通知用の封筒は学校へお返してください。

○歯科健診結果について

歯科健診の結果は全員に通知しています。むし歯は自然には治りません。結果を確認して治療が必要な人は早めに病院へ行きましょう！



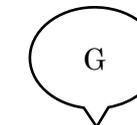
むし歯になりそうな歯



むし歯



軽度の歯肉炎



歯肉炎



むし歯の治療が完了している歯

○梅雨の時期の健康と安全について

ジメジメとした梅雨の季節がやってきました。この時期に注意して欲しいことを4つ紹介します！気分がふさぎ気味になる時期ですが、雨の日なりの楽しみを見つけて健康で安全に過ごしましょう。

①食中毒に注意



気温も上がり湿度も高いため、食品の傷みが早い時期です。食中毒予防の3原則である「菌をつけない（清潔・洗浄）」「菌を増やさない（迅速・冷却）」「菌をやっつける（加熱・殺菌）」を徹底し消費期限にも気をつけましょう。

②交通事故に注意

雨の日は雨や傘で視界が悪くなります。車や自転車に十分注意しましょう。また自転車の傘さし運転は非常に危険です。法律で禁止されています。絶対にやめましょう。



③スリッパに注意



湿度が高くなるため廊下や階段が非常に滑りやすくなります。転んでケガをしないように注意しましょう。走ったりふざけあつたりしてはもっとキケンです！

④熱中症に注意

蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあるなどこの時期は寒暖差が見られます。暑さに慣れていない「熱中症」になりやすいです。こまめに水分を摂ったり体を休ませるなどして予防しましょう！

