

# ほけんだより 6月

令和6年 6月4日発行 小松島中学校保健室

体育祭が無事終わり、蒸し暑い日が増えてきました。目前に迫ったブロック総体や県総体で実力を発揮するためにも、引き続き体調管理をしっかりと行ってください。今年はまだ梅雨入りしていませんが、梅雨の晴れ間に熱中症がととも起こりやすくなります。まだ大丈夫と油断せずに、水分と休憩はこまめに取るよう意識しましょう！

## 6月の予定

6日(木)	耳鼻科検診(11・12HR、2年生対象者)
13日(木)	尿検査2回目(対象者のみ)
14日(金)	眼科検診(1年生、2・3年生対象者)
20日(木)	歯科検診(全学年)
25日(火)	耳鼻科検診(13・14HR、3年生対象者)
27日(木)	3年生内科検診



## 梅雨時 注意すること

- ・熱中症**  
 湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体の中に熱がこもりやすくなります。湿度にも注目しながら、こまめに水分補給をしましょう。
- ・食中毒**  
 気温、湿度が高いため菌が増殖しやすい環境です。食べ物に触る前には手洗いを励行し、菌やウイルスを付けないよう心がけましょう。
- ・カビやダニ対策**  
 アレルギーや食中毒の原因となるカビやダニも増殖しやすくなります。除湿機などをうまく活用し、清潔な空気を保ちましょう。



## 歯みがきで健康な歯を



ていねいな歯みがき、できていますか？

6月20日に歯科検診があります。みなさんは、去年何回くらい歯医者へ行きましたか？歯医者は「治療する場所」だけでなく「予防する場所」でもあります。実は、丁寧にブラッシングしても除去できる歯垢は6割程度だと言われています。歯の健康をより長く保つためにも、数か月ごとに歯医者で歯の掃除とブラッシング指導を受けることをおすすめします。



飲み残しは細菌だらけ!?

ペットボトルの

ゴクッゴクッ... ふう～

残った分は明日飲もう

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入ると増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

※学校における健康診断は、問題のあるものや疑いのあるものを発見するための検査(スクリーニング)です。精密検査の結果、異常なしと診断される場合もあります。