

# ほけんだより 6月

吉野中学校  
保健室

もうすぐ梅雨がやってきます。どんよりした日が続きますが、気分は晴れやかに頑張りましょう。熱中症といえば、夏のイメージがありますが、6月も湿度が高い日が多くなるため、熱中症にかかる危険性が高い時期です。喉がかわいていなくても、休憩時間や体育、部活動の前には必ず水分をとるようにしましょう。

## 6月の保健行

日時	健診	対象学年	準備物・提出物
6月 5日 (水)	耳鼻科健診	1年生 昨年度未健診者	※問診票
6月 7日 (金)	薬物乱用防止教室	1年生	※感想文
6月20日 (木)	性教育講演会	3年生	※感想文

### \*性教育講演会を実施します。

6月20日(木)の5時間目に徳島文理大学の森脇先生を講師に迎え、「性教育講演会」を実施いたします。対象は3年生で、命の大切さについてお話をしていただきます。生徒にとって有意義な時間になればと考えております。講演会が終了しましたら、どんな内容だったのか、話をきいてみてください。

## ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれない。

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃が

して体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでな

く湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



# 梅雨時も健康ですぐすために

## 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

## 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

## 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

# 歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!  
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



## \*受診勧告を配布中です。

健康診断終了後、該当のお子様に受診勧告を配布中です。お手元に受診勧告がきた場合は、病院受診をお願いします。また、三者面談の時にすべての健康診断の結果を配布予定です。これはご家庭にて保管ください。