



熱中症に気をつけよう！

「えっ！まだ6月だよ！」と思った人もいるかもしれません。
熱中症で搬送される人が増え始めるのは実は6月から。
梅雨入りして湿度と気温が上がり、体が体温調整を上手にできなくなることが原因と考えられています。
みなさんも熱中症にならないように十分に気をつけましょう。

熱中症にならないコツ

30分に1回は水分補給をしよう



休憩するときは涼しい場所で
体全体を冷やしてあげるように



6月も健康診断が続きます♪
自分がいつどの健診を受けるのか把握しておきましょう。



日時	健診	学年	注意事項
6月4日(水) 13:00～	歯科健診	1年生全員 8、9、10、11、12組	気になる人は給食後に歯みがきやフッ クウがいをししましょう。
6月11日(水) 13:25～	耳鼻科健診	2・3年有症者 8、9、10、11、12組 1-1・1-2	耳などを見る検査です。髪などで耳が隠 れないようにししましょう。
6月18日(水) 13:25～	耳鼻科健診	1-3～1-6	前日に耳そうじをしておきましょう。



毎年6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間



鏡で自分の口の中を
実際に見てみよう！

歯の危険信号



- ・歯が白っぽくなっているところがある
- ・歯に穴が開いていたり、黒か茶色っぽくなっていたりする
- ・歯ぐきに膨らんでいたり、丸くなっていたりするところがある
- ・歯ぐきから血が出ている

どれかに当てはまったら...

- ・鏡を見ながら、歯を一本ずつ磨くように意識してみよう！
- ・「奥歯の溝」「歯と歯ぐきの間」「歯と歯の間」を重点的に磨こう！
- ・デンタルフロスを使ってみよう！
- ・磨き残しがいないか、舌を使って歯の表面を確認してみよう！



不安な場合は歯医者さんを受診しよう！

