ほけんだより6月

令和５年６月
男木小・中学校
保健室

５月は女木島への校外学習や運動会がありましたが、みなさん元気に過ごすことができたでしょうか。暑い日も増え、体調管理が難しいな、と感じた人も多いのではないかと思います。６月は梅雨の季節になります。この時期は、これまで以上に気温の変化が激しく、体調を崩してしまいがちです。規則正しい生活や衛生管理、熱中症対策をしっかりして、体調管理に十分注意してください。

６月の健康診断

耳鼻科検診
６月８日（木）

※耳掃除を忘れずに

カラーテスター
６月14日（水）

※歯ブラシコップ
汚れてもいいタオル

保護者の方へ

健康診断終了後、再検査や治療が必要な結果が出た場合には、治療のお知らせをお渡しします。疾患によっては、時間が経つとより重い症状へと悪化してしまうものもあります。なるべく早めの受診をお願いいたします。

梅雨シーズン！こんなことに要注意！

ジメジメした梅雨の時期。そんな梅雨シーズンに注意してほしいことを紹介します。気分がどんよりとする時期ですが、楽しみを見つけて安全に過ごしましょう。

熱中症に注意！

まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。

紫外線に注意！

雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行い紫外線から体を守りましょう。

食中毒に注意！

原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

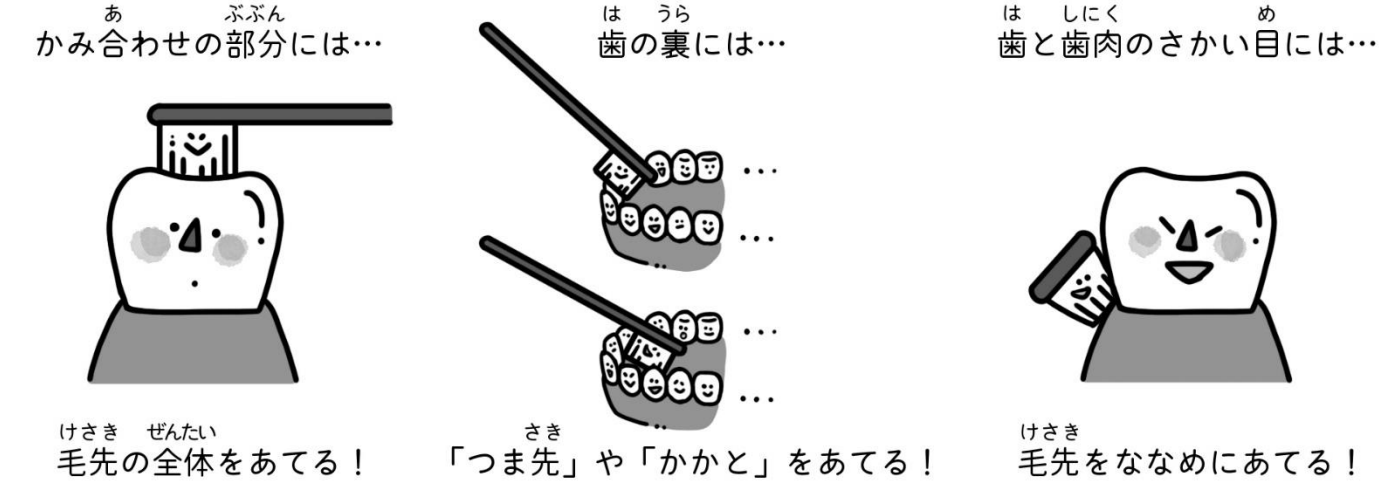
寒暖差に注意！

蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう、衣服で上手に調節してください。

６月４日～１０日は、歯と口の健康週間です！

みなさんは自分の歯を大切にできていますか。４月に歯科検診がありましたが、みなさんの歯はどうでしたか。歯ブラシを上手に使ってむし歯になりにくい生活習慣を続け、自分の歯を大切に守ってほしいと思います。

歯ブラシのさまざまな部分でみがこう


かみ合わせの部分には…
歯の裏には…
歯と歯肉のさかい目には…
毛先の全体をあてる！
「つま先」や「かかと」をあてる！
毛先をななめにあてる！

６月14日（水）カラーテスターをします！

昨年、大学生と一緒に正しい歯みがきの仕方やむし歯について勉強しましたね。そこで今年も６月１４日（水）にカラーテスターを実施します。みがき残しが多かったところを覚えていますか？今の自分の歯の状態を確認し、これからの歯みがき習慣に繋げてほしいと思います。

★歯ブラシコップ
★汚れてもいいタオル・ハンカチ
を忘れずに持ってきてください。

水泳学習が始まります！

もうすぐ水泳学習が始まります。水泳学習の準備はできていますか？

☑規則正しい生活をする
☑手足の爪を切る
☑準備体操をしっかりする

しっかり準備をし、水泳中も安全に気をつけて、楽しく水泳ができるといいですね。

農林水産省。１年の中で昼が一番長く夜が短い日を「夏至」と言います。今年は６
が夏至です。太陽が真南にきて最も高くあがったときの地平線との間の角度を「南中
いいますが、夏至は南中高度が最も高いため、太陽が出ている時間が長くなります。
の逆です。

こうした太陽の様子から、夏至は”太陽の力が最も強まる日”であると捉えられ夏至
力が最大になると考えられてきました。そこで、太陽の恵みに感謝し、豊作を祈願する
り、夏至から安全に気をつけ夏生（はんげしょう）までに田植えをする習わしができまし
具では、収穫した小麦でうどんを打ち、農作業を手伝ってくれた人たちに振る舞いま