



梅雨時にかかり、雨やくもりの天気がつづきやすい6月。気温や湿度も高めで、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じる事が多いですね。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。でも、その一方で「梅雨寒」という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日、その時に合わせて服装を調節したりして、体調を崩さないように気をつけましょう。




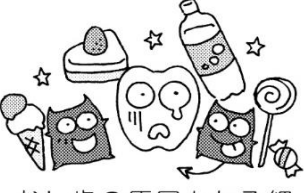


6月の保健目標

歯を大切に
しよう

むし歯知らずの生活習慣を身につけよう!

治療の前にまず予防! むし歯になって痛い思いをしてから治療に通うのではなく、むし歯にならないように気をつけることが大切です。ずっと健康な歯でいられるように、むし歯の予防について、身近な生活習慣から見直してみてください。

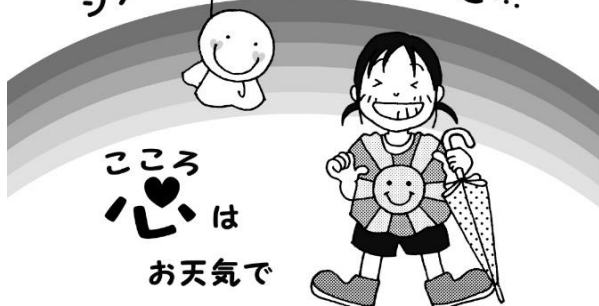


①基本は食べたらずぐに歯みがき!	②おやつなど甘いものを食べすぎない	③しっかりよくかんで、ゆっくり食べる	④定期的に歯科検診を受ける
 <p>歯を(歯)ブラシに ぶはしを 持ちかえり</p>	 <p>むし歯の原因となる細菌は糖分が大好き</p>	 <p>唾液には口の中をきれいにする効果があります</p>	 <p>歯垢・歯石をチェックして歯周病を予防しよう</p>

滝野中のみなさんの歯科検診結果は、むし歯やCOがある生徒は数人で、とても歯がきれいな人が多いです。大人になっても美味しいものを美味しく食べられるように、今持っているきれいな歯を宝物にしてください。

生徒のみなさんへ 『いつでも教育相談カード』について

ジメジメお天気 続くけれど...



第1回の教育相談は、担任の先生としっかりお話できましたか? 2学期は、お話ししたい先生を選んでの教育相談の予定です。

滝野中では、期間が決まった教育相談以外にも、困ったことや悩んでいること、不安なことなど、先生に相談したいことがありましたら、いつでも先生達は相談にのります。その連絡の手段の一つとしてタブレットの各学年のクラスルームに「いつでも教育相談カード」というフォームがあります。何かありましたら、相談したい先生等を入力し、送信してください。また、保健室前にも教育相談ポストがあります。カードも保健室前にありますので、相談したいときは利用してください。

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

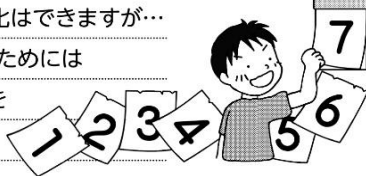


湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す!



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

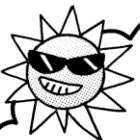
1週間くらいで順化はできますが…熱中症を予防するためには継続していくことをおすすめします!



6月は、天気が悪く涼しい日もありますが、晴れた日は気温が非常に高くなる時があります。体が暑さに慣れていなくて、気温が急上昇するときは、熱中症が増えるタイミングです。

徐々に体を暑さに順応させることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。暑熱順化により体温調節が上手できるようになると、同じ暑さ指数(WBGT)であっても熱中症になりにくくなります。夏の暑さに順応するためには、“暑くなってから”ではなく“本格的に暑くなる前から”の準備が大切!「汗をかける」体を作っておくことで夏本番にも対応できます。

正しく傘を使おう



6月から始めよう! 紫外線対策!!!

紫外線の量は太陽と地球の距離が最も近くなる夏至の頃、つまり6月がいちばん多いのです! 長時間外出するときは、注意しましょう!



紫外線を浴び続けると、シミやシワなど肌の老化を早めます。また、遺伝子を傷つけ、将来皮膚がんの原因になるとも言われています。

部活動や長時間屋外に出るときは、日焼け止めクリームなどを上手に活用して紫外線を防ぐようにしてください。

とくに、午前10時～午後3時は要注意です!

~5月の保健室来室状況~

		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	3	3	10	16
	腹痛	5	4	3	12
	気持ちが悪い	2	4	3	9
	その他	7	3	5	15
外傷		14	6	9	29
合計		31	20	30	81

~5月の出席停止状況~

*新型コロナウイルス感染症	1名
*感染性胃腸炎	2名

*来室は、前半は少なかったのですが、後半とても増えてきました。
*咽頭痛、気持ちが悪い、倦怠感を訴える人が多かったです。

