

ほけんだより

6月



令和6年6月3日
古河市立総和北中学校 保健室

6月の保健目標: 歯を大切にしよう

生徒の皆さん、もうすぐ梅雨の時期を迎えますね。梅雨の時期は天気が悪い日が多く、気持ち沈みがちな人がいるかもしれません。見方を変えると、色とりどりのあじさいの花が咲き、雨にぬれた緑の葉も、とてもきれいに輝く季節です。この時期ならではの楽しみを見つけ、心も体も元気に過ごしたいですね。

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



少しずつ暑さに



からだを慣らそう

スクールカウンセラー 皆川 ひろ子先生の来校日が決まりましたのでお知らせします。相談を希望される場合には、担任までお知らせください。

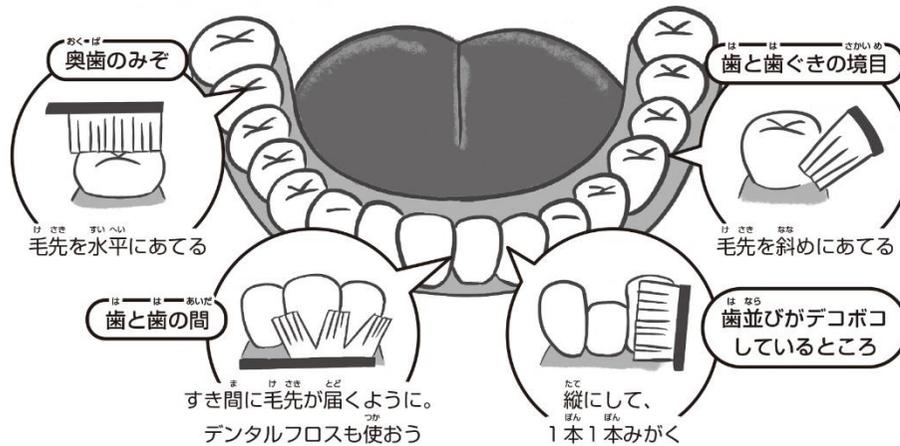
6/25(火) 1日	11/19(火) 1日
7/16(火) 1日	12/10(火) 1日
9/ 3(火) 1日	1/21(火) 1日
9/17(火) 1日	2/18(火) 1日
10/ 8(火) 1日	
10/29(火) 1日	

今後の健康診断日程

- 6/3(月) 尿検査 (二次)
- 6/4(火) 眼科検診(全学年)
- 6/6(木) 心臓病検診二次 (対象者)
- 6/14(金) 尿検査 (二次もれ者)



みがき残しやすい場所とみがき方



ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

