



先日の運動会では、一生懸命走ったり跳んだり、学年を越えて応援したりする姿にとても感動しました。雨予報を吹き飛ばし、ちょっと暑い中ではありましたが、みなさん本当に頑張りましたね。お疲れさまでした。

6月に入り暑さが増し、熱中症が心配な時期になりました。体調不良や朝食抜き、寝不足のときは熱中症のリスクが高まりますので、十分に気をつけて過ごしてくださいね。

**** 6月の健康診断 ****

健康診断を受け自分の健康状態を確認し、体のことを知る機会にしましょう。

日時	対象	準備	会場
心電図検査 3日(水) 13:30~	1年生	体育着上下 (長・半両方)	●男子：会議室 ●女子：保健室
尿検査 4日(木) 8:10まで	全校生徒	前日に容器を配布 (起きたらすぐ採尿)	●1階体育館前 ※予備日5日(金)
内科健診② 9日(火) 13:30~	1年生 2年C組	体育着上下 (長・半両方)	●男子：会議室 ●女子：保健室
耳鼻科健診 11日(水) 13:00~	1年生 3年生	● 耳掃除をしておく ● 髪が耳にかかっている人は、髪のを留める	●保健室 ※裏面参照



熱中症は「予防」が大切です。自分と友達の体調にも気を配り、安全に毎日を過ごしましょう！

①こまめに水分補給！…のどがかわく前に飲もう！

1回にたくさんではなく、少しずつ飲むのがポイント
1時間毎にコップ一杯程度

②暑さを避けよう！…登下校や外での活動では帽子を着用

無理をしないで休憩を！「まだ大丈夫」は危険！早めに休もう

③朝ごはんは必ず食べる！…栄養バランスのよい食事を心がけよう

夜はしっかり睡眠をとる…睡眠不足は熱中症のもと 体調がいいと熱中症になりにくい！

④こんな症状に注意！…めまい・立ちくらみ、頭痛・吐き気、体がだるい

少しでもおかしいと思ったら先生や周りの人に話す

⑤もしものときは！…涼しい場所へ移動

水分・塩分補給、首・わき・足の付け根を冷やす

意識がはっきりしないときはすぐに救急要請を！



内科健診②9日(火):1年生、2年C組

- ①目的：心臓の音、栄養状態、皮膚、背骨・運動器など、異常がないか調べる。
- ②順序：3年生と2ABで受けていない人（前回欠席者）→1A→1B→1C→2C
- ③服装：体育着の半袖、短パンで受けます。当日体育着を忘れないようにしてください。
- ④その他：プライバシーに配慮した診察を行いますが、医師が背骨や胸骨の異常の有無や皮膚の異常の有無等を確認する際に、脱衣を促したり、視診・触診をしたりすることがあります。


耳鼻科健診 11日(木):1年生、3年生

- ①目的：耳、鼻、のどに異常や病気がないか調べます。
- ②順序：1A→1B→1C→3A→3B→3C（出席番号順）

<事前準備>

- 髪：耳にかぶさらないよう長い人はピンやゴムで留めるか耳にかけておく。
- 耳：耳あかをとる。（傷つけない程度に、耳の入り口のみで大丈夫です。）
- 鼻：鼻をかんでおく。（鼻をかむときはやさしくかむ。）
- のど：昼休みに歯磨き・うがいをしておく。

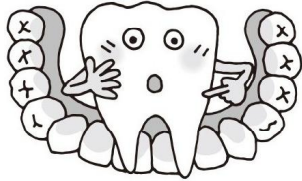
聞いてみよう



歯のホンネ

犬歯です。
歯みがきのとき、ぼくを飛ばさないでください

前歯です。
表だけじゃなくて裏も見てください



前歯の裏にたまった汚れは歯ブラシを縦にしてかき出しましょう。

みがきやすい場所・みがきにくい場所は人によって違います。口の中を鏡で覗くと、他にも本音が見えてくるかも。

意外とみがき残す場所です。みがく順番を決めておきましょう。

痛くないのに？
どうして怖い？

歯周病



大人の約2人に1人！
日本人の国民病

自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

歯を失う原因
第一位

全身の
怖い病気の原因
にも

~~~~~ ✨ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ✨ ~~~~~