

6月ほげんだよん

令和8年6月2日
大田中学校
保健室 NO.2

6月に入り、いきなりの台風に驚いている人も多いと思います。残念ながら1・2年生の林間学校は延期されてしまいましたが、楽しみが先に伸びたと思い、じっくり計画を見直してみましょう。

3年生は予定通り修学旅行ですね、万が一のための常備薬、特に乗り物酔いが心配な人は、酔い止めなど個人で忘れず持参して行きましょう。これから梅雨を迎えます、ジメジメすると感染症も流行しやすくなります。体調管理に注意して過ごすようにしましょう。



6/22 (月) 眼科検診

検診場所・・・保健室

検診時間・・・13:50～

事前準備・・・前髪の長い生徒は、ピンで留めるなど、目にかからないようにしましょう。

メガネや、マスクをしている人は、外しておきましょう。

検診の仕方・・・まっすぐ前を向いてライトの方を見てください。目はできるだけしっかり開きましょう。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



歯科健診が4月15日に行われてから1ヶ月半が経ちました。全員の方に結果を配布しましたが、治療完了された方はまだ数人です。むし歯は放置しておくとう進行してしまい治療もその分長くなってしまう。今年度の歯科健診の結果、むし歯やCO（要観察歯）が見つかった方は、特に早めにかかりつけ歯科医を受診し、予防や治療を受けられるようにしてください。

歯や口の健康を守るのはチーム戦

メンバー① 歯みがき 毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。	メンバー② だ液 よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。	このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？ 
メンバー③ 歯医者さん 予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。	メンバー④ 免疫力 正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。	

知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高くと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を



耳鼻科検診を実施して・・・



先月、耳鼻科検診を実施し、副鼻腔炎（かぜ）と診断された生徒が何人かいました。5月下旬に暑い日が続いたかと思うと、急に肌寒い日が続く、また夏日のような暑い日が続いたため体調を崩してしまったようです。

これから梅雨を迎え、雨が続きと肌寒く、晴れると暑い日になるなど、寒暖の差が激しい日が来ることが予想されます。水分を多くとり、睡眠を十分とりながら体調管理に注意して過ごすようにしてください。

