

ほけんだより 6月

令和6年度 6月号
橘学苑中学校・高等学校
保健室 駒野 山内

新学期が始まり、2カ月が経ちました。新入生の皆さんは、少しずつ橘学苑に慣れてきたでしょうか。健康診断が終わり、これから6月14日に行われるスポーツフェスティバル(SF)に向けての準備が始まります。他学年のみなさんとさらに、交流を深め、橘学苑での学校生活をより充実した時間にしてくださいね。楽しい行事を、しっかりと過ごせるようにするために、まずは自身の健康管理。これから暑さが厳しくなります。体はまだ暑さに慣れていないため、運動するときはこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理をせず休むようにしましょう。



- ✓ 食事の後に歯みがきをしている
 - ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
 - ✓ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
 - ✓ みがき残しやすい場所もみがけている
-
- ◇ 奥歯のみぞ ◇ 歯と歯の間 ◇ 歯と歯ぐきの境目
- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！



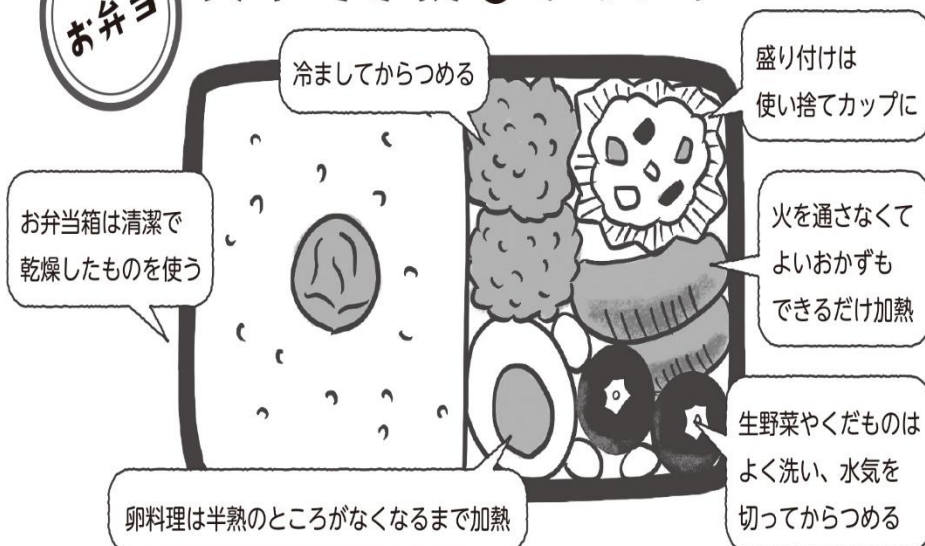
食中毒要注意



気温も湿度も高くなるこれらの時季、注意したいことの1つに食中毒があります。梅雨から夏にかけて気候の特徴である高温多湿は、細菌が繁殖しやすく食中毒が頻発する環境と言えます。食中毒予防の原則は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」です。食中毒予防ポイントを参考に美味しくお弁当をいただきます。



食中毒予防のポイント

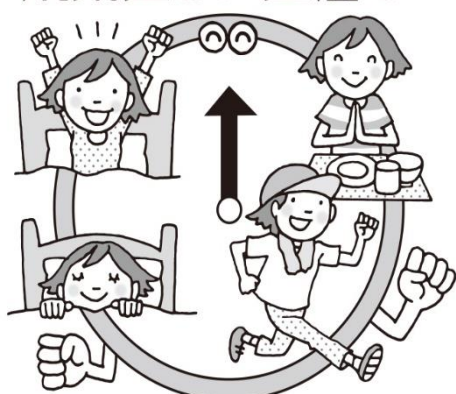


熱中症を 防ぐぞ

暑さになれていないこの時季、熱中症にかかる危険性が高まります。特に雨の翌日、晴れて日差しが強く風のない日などは、要注意です。水筒を持ってくるなど自分自身でも、しっかりと予防しましょう。



規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

こんなときは

水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



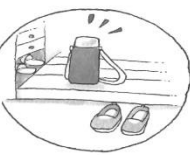
その 不足

熱中症の危険あり!

水筒を
忘れちゃった



水分不足



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは「のどが渴く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



昨日
夜ふかしたので
眠い...



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



涼しい部屋で
ゴロゴロ、
最高~



運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

