

ほけんだより 6月

上峰中学校
保健室
R5年6月

雨が続き、じめじめとした日が続いています。気温も上がり、そろそろ熱中症で体調が悪くなる人が出てくる時期です。水筒を持ってきていない人を時々見かけます。まずは毎日水筒を持ってくることから始めましょう。

健康診断も残り少しです。引き続き、忘れ物がないよう準備をお願いします。また、健康診断の結果などの書類を保健室からもらった時は、すぐに保護者の方に渡しましょう。

- 規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- こまめな水分補給
- 疲れる前に休む
- 無理をしない など

熱中症予防



受診を勧められた人へ

「視力が低下して黒板が見えない」「むし歯で歯が痛い」など、困っている人はいませんか？ 学習面に影響がでている場合もあります。受診が必要と言われた人は、できるだけ早めに病院に行きましょう。

検診の日に欠席した人へ

欠席して検診を受けられなかった場合は、病院へ検診を受けに行きます。学校指定の病院であれば費用はかかりません。対象者には個別に連絡をします。期限がありますので早めに受診をお願いします。

6月・7月の保健行事



月日	行事	対象	時間	場所	持ち物等
6/6 (火)	耳鼻科検診	1・2年	13:45 ~15:00	保健室	
6/8 (木)	内科検診	3年	11:00 ~12:00	保健室/被服室	体操服
6/9 (金)	腎臓検診 2次	再提出者 未提出者	8:30 回収	保健室	尿
6/13 (火)	耳鼻科検診	3年	13:45 ~14:35	保健室	
6/20 (火)	歯科検診	2年	13:15 ~14:45	保健室	給食後の歯磨き
7/15	心臓検診 2次	1年対象者		鳥栖市 保健センター	

忘れたら学校でといます。

対象者は事前にお知らせします。保護者様の送迎で検診を受けに行きます。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

昼休みに手洗い場で歯磨きをしている人をよく見かけます。とても良い習慣ですね！ 1・2年生の歯科検診では、歯肉の炎症がみられる生徒が多くいました。引き続き、毎日の丁寧なブラッシングをお願いします。

いい歯でいい笑顔



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

雨の種類

「最近、雨が続けて嫌だな～」といませんか。雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。その数、なんと400種類以上とも言われます。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさは、本当にスゴイですね。さて、この時季の雨にはどんな名前があるのかな？



- 青葉雨** 木々の青葉に降りかかる初夏の雨
- 五月雨** 梅雨どきに長く続く雨（旧暦5月は今の6月にあたることから）
- 送り梅雨** 梅雨の終わりに降る、雷を伴う雨。もうすぐ梅雨明けのサイン
- 小ぬか雨** 弱く細かく降る雨、しとしと降る雨
- 白雨** 夏の夕立