



佐賀県立唐津青翔高校  
保健室  
2026.6.3

湿度が高く、気温の変化が大きい6月。梅雨に入るこの時期は、体調をくずしやすく、心も不安定になりがちです。朝なかなか起きづらい、なんとなくやる気が出ない。そんなときは生活リズムの乱れが原因かもしれません。夜更かしを避け、規則正しい生活を意識することで、体も心も安定してきます。

これからの季節は食中毒のリスクも高まります。お弁当を持参している人は、前日の作り置きに注意し、しっかり冷ましてからふたを閉める、保冷剤を使うなどの工夫が大切です。また、部活動などで汗をかく機会が増える人は、熱中症にも注意しましょう。のどが渇く前に水分補給をすることが予防のポイントです。季節の変わり目こそ、自分の健康を見つめ直すチャンスです。心と体の調子を整えて、6月も前向きに過ごしていきましょう。



6月3日(水)	13:45~	内科検診②	2・3年生+前回欠席者	半袖体操服
6月8日(月)	13:15~	歯科検診①	1年生	歯ブラシセット
6月9日(火)	13:15~	歯科検診②	2・3年生+前回欠席者	歯ブラシセット
6月18日(木)	13:30~	耳鼻科検診	1年生+2・3年生対象者	かならず耳掃除



**4月1日~5月31日の保健室利用状況をお知らせします**

**240件** (けが82件/病気128件/健康相談4件/その他26件)

●学年別では・・・3年 99件、2年 73件、1年 68件 でした

内科が多かったのは・・・頭痛、情緒不安定・気分不良、腹痛・胃痛

外科が多かったのは・・・打撲、擦過傷、皮膚疾患 でした

## ～食中毒に注意しましょう～

細菌やウイルス、有毒な化学物質のついた飲食物を食べて起こす健康障害のことをいいます。

食中毒の原因となる細菌は、室温（約 20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをして、食べ物を長時間放置しないようにしましょう。



## からだ 体を暑さに慣らそう



湯船に浸かる



涼しい服を着る



軽く運動する



こまめに水分補給



冷房の温度を下げすぎない

## 危険 傘さし運転



傘の持ち方に注意



足元に注意する



傘を振り回さない



周りをよく見て歩く



横に並ばない



傘さし運転をしない