

保健だより 6月

脇町中学校
保健室
2018.6.5

ジメジメ、ベタベタ…「はだ着」「着替え」で肌スッキリ!

徳島県も梅雨入りしました。梅雨時期は、夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので汗をたくさんかきます。そのままですと、肌がベタベタして体が冷えてしまいます。そんなとき、気持ちよく過ごすポイントは「はだ着」と「着替え」です。「はだ着」はつけていると汗を吸いとってくれるだけでなく、服の中の温度や湿度を保つ働きがあります。そして、こまめに「着替え」することで、つねに清潔でいられます。「はだ着」と「着替え」をうまく使って、暑い季節をのりきりましょう。



【6月の健康診断日程】

日	曜	健診項目	対象学年	開始時間	場所
6日	水	耳鼻科検診	1A・1B	14:00~	保健室
12日	火	血液検査	2年生希望者	9:00~	会議室 保健室



爪の中にはバイキンいっぱい

爪を短く切っておこう

体操服もこまめに洗おう

汗やよごれも毎日流そう

下着やハンカチ、毎日洗おう

パンツも洗おう

ジメジメ 梅雨 だからこそ意識しよう

清潔習慣

熱中症予防教室開催!

6月1日に保健給食委員会より「熱中症ってなんだろう」について話をしました。梅雨時期でも、急に気温や湿度が高くなると、まだ体が暑さに慣れていない場合には、熱中症になる危険性があります。6月には校内陸上記録会や美馬市総体があります。体調管理に気をつけ、熱中症を予防し、ベストを尽くしましょう。

- 暑さをさける
- 水分補給をする
- しっかりごはんを食べる
- しっかりねる



6月4日~10日 歯と口の健康週間

チェックしよう! 歯のみがき方

6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です。歯の磨き方をチェックしてみよう!

口毛先を歯にきちんとはてる。(150gの力で)

口力を入れすぎない。

口ハブラシを細かく動かす。

口鏡を見ながらチェックしよう。

みがき残しが多いところとその理由

- 歯と歯の間
- 歯と歯肉のさかい歯
- 歯歯のかみ合わせ
- でこぼこしているところ
- せの低い歯