保健だより No. 3

令和4年6月1日
岡山市立芳泉中学校　保健室

もうすぐ梅雨の時期が始まりますね。これから１か月近くジメジメとした日が続きます。

湿度が高く、蒸し暑い日や肌寒い日がある一方、晴れた日には30度近くまで気温が上がって熱中症を心配する日もあり、体調管理が難しい時期です。

自分の体調に十分気を付けて、元気に乗り切りましょう！

6月の保健行事予定

2日（木）	歯科検診	（全学年）
3日（金）	耳鼻科検診	（3I・3J・2A～2D）
6日（月）	尿検査	（1次・2次検査者）
7日（木）	心臓検診	（1年生＋2年未受検者）
13日（月）	耳鼻科検診	（2E～2G）
14日（火）	耳鼻科検診	（2H～2I・未受検者）
23日（木）	心臓検診	（未受検者）

熱中症リスクから体を守るために！！

気温が急激に上がってきましたが、水筒を持っていなかったり、朝から水分を取らずに運動をしたり、**熱中症**の症状で来室する人が増えてきています。

雨の日は気温がそれほど高くなくても、**湿度が高い**ため、熱中症を起こす危険性が高まります。必ず**水筒を持参**するようにしましょう。

マスク着用によっても熱中症のリスクは高まります。体育の時間や、登下校など暑くて息苦しさを感じるときは、**周囲の人と距離**をとり、**マスクを外しましょう。**

また、体が暑さに慣れていないため急激な気温差に体がついていけず、しんどくなっている人も見かけます。夏本番に向けて熱中症に負けない体づくりをしましょう

暑さに慣れるには…

1 毎日ひと汗かくくらいの**運動**をする

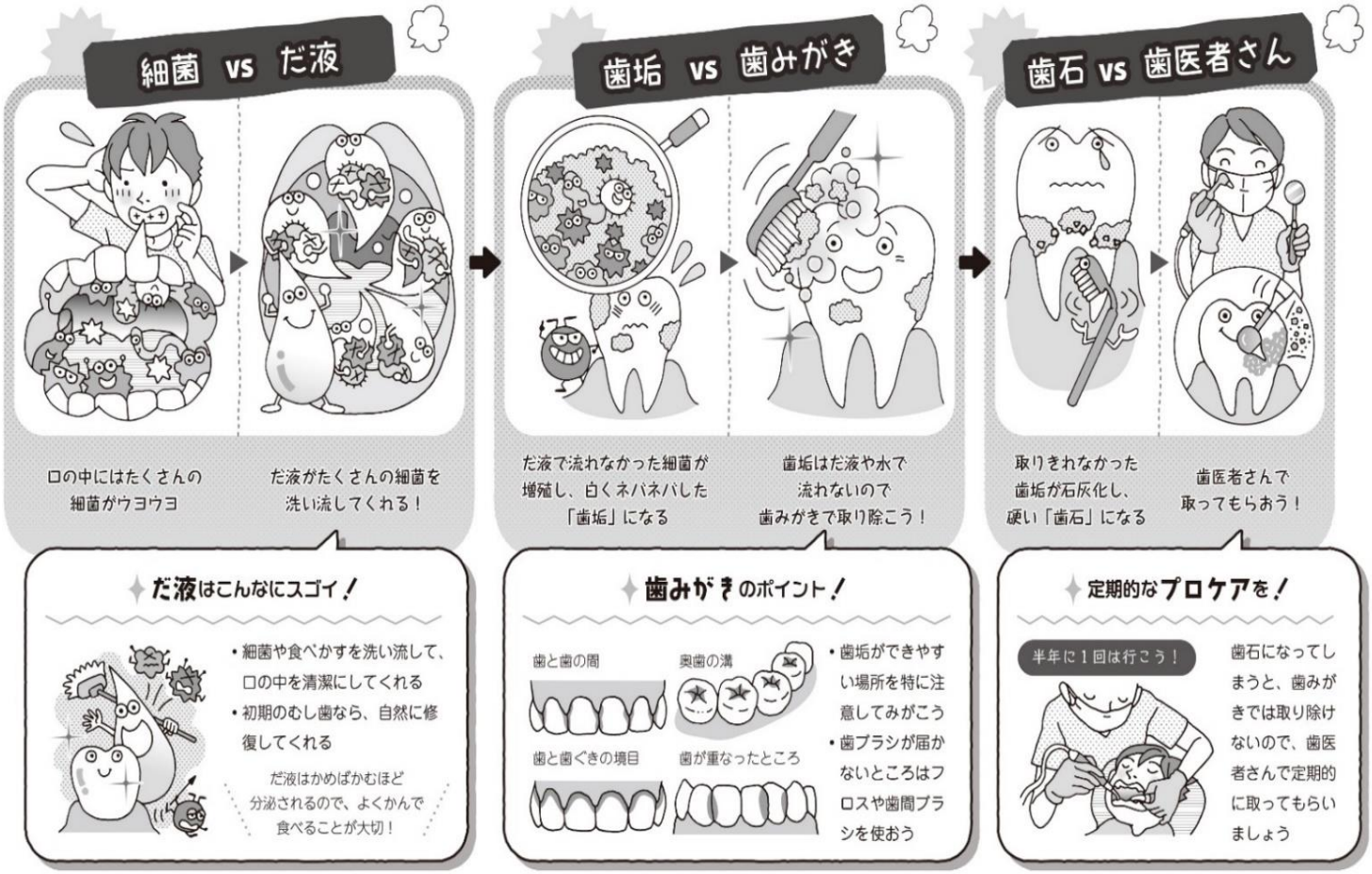
2 **冷房**は**控**えめにする

歯を守るための戦い

皆さん、口の中には目に見えないたくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。それを阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要です。

よく顎を動かして噛むことでだ液は分泌されます。歯みがきもポイントを押さえて丁寧に磨くように心掛け、細菌達に負けないない健康な歯を守りましょう！

６月は歯と口の健康週間です。自分の歯の健康にも振り返りながら歯みがきをしましょう。



「メディアチャレンジ週間」が始まります

今年から名前が「メディアチャレンジ週間」に変わりました♪

６月定期考査期間中の６月２７日（月）～７月４日（月）に実施します。

「メディアに触れる時間を自分自身でコントロールする力を身に付ける、学習時間を確保する」ことが目的です。詳しくは、メディアだよりにお知らせします。

ここでいう“メディア”とは…

ＳＮＳやYouTube、ゲーム（オンラインを含む）など、娯楽目的での利用を言います。
学習での使用は、含みません。

✕ 娯楽目的の使用

○ 学習での使用