

ほけんだより6月

伊勢崎市立あすま中学校 保健室

令和7年6月2日（月）

最近は暑い日と肌寒く感じる日が交互に訪れていますが、皆さん体調を崩したり、気分がすぐれなかったりしている人はいませんか。

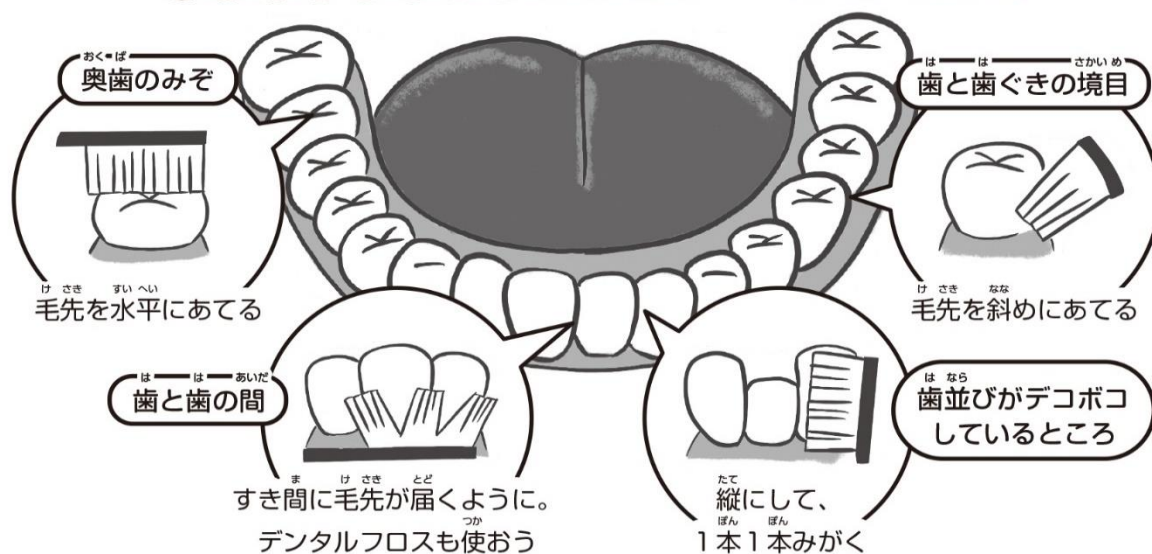
さて、今日は衣替え。これから梅雨の時期に入り、じめじめする日や梅雨の合間の暑い日には熱中症に注意する必要があります。

衣服による体温の調節やこまめな水分補給を心掛けて生活しましょう。



歯をきれいに保ちましょう

！みがき残しやすい場所 とみがき方



みなさんは日頃から歯磨きを続けていますか？

歯みがきで大切なのは、プラーク（歯垢）を落とすことです。プラークは生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になります。注意してみがかないとみがき残してしまいます。歯の表面に粘着しているため、うがいでは取り除くことができません。日頃からの歯みがきによって、むし歯や歯周病などにならないようにすることが重要です。

学校から「受診のおすすめ」をもらった場合は、早めに治療を受け、健康な口腔内を保ちましょう。

！検診後、該当する生徒さんに「受診のおすすめ」が配付されます！

- ・6月頃から「受診のおすすめ」を配付します。届いた人は、早めの受診をお願いします。
- ・受診後には病院での検査の結果を学校に提出してください。治療に日数がかかる場合には治療の経過を、保健室までお知らせください。

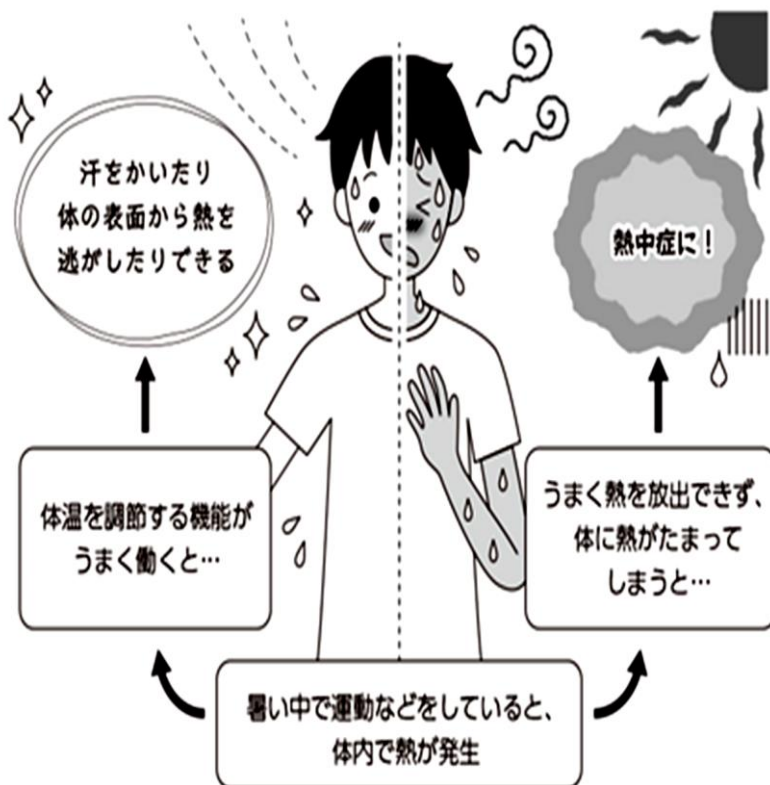
6月検診のお知らせ

月日	項目	学年	連絡事項
6/9(月)	尿検査	未検査・再検査者	・当日の朝に中間尿を取り、 キャップをしっかりと閉める
6/10(火)	心臓検診	1年	・前日：入浴と身体・下着を 清潔にしておく
6/12(木)	耳鼻科検診	3年5～8組・2年	・耳あかをとっておく
6/19(木)	貧血検査	2年(同意者のみ)	・採血量は少量です

！熱中症に注意しましょう！

疲労や体調不良などが重なるときは熱中症になってしまう危険があります。普段から生活リズムを整え、体調管理をしっかりと行うようにしていきましょう。

マスクによる熱中症にも注意し、体育の授業・運動部活動の活動中・登下校時は、熱中症対策を優先し、マスクを外しましょう。



熱中症に **なるとき** **ならないとき** 違いは？

一緒にじゃないから一緒に予防を

大人の体をぎゅっと小さくしたのが
子ども…ではありません。

子どもの体は大人に比べ…

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃

たくさんの水分が
必要な体は、失う
水分も多いのです。



だから、一緒に熱中症予防

こまめな水分補給を忘れないでください。
のどの渇きをうまく伝えられない子もいる
ので、朝起きたと
きやお風呂の前後
など水分補給のタ
イミングを決めて
おきましょう。

