

6月のほけんだより

令和7年6月2日
佐倉市立志津中学校
保健室

最近、気温が高い日があったり、そうかと思えば肌寒く感じる日もあったりと、過ごしにくい日々が続いていますね。気温の差が大きいと体にも負担がかかり、体調を崩しやすくなります。よく寝て、よく食べて、適度に運動し、いつも以上に体を気遣って過ごしましょう。

6月の保健行事

3日（火）脊柱側弯症検診（1年、2・3年の末実施者）

4日（水）尿検査最終回収日（該当者）

眼科検診（1年、2・3年の抽出者）

6日（金）耳鼻科検診（1年1組～3組、ときわぎ、2年の抽出者）

12日（木）内科検診（1年、2年3組～6組）

13日（金）耳鼻科検診（1年4組～6組、3年の抽出者）

24日（火）内科検診（ときわぎ、2年1組～2組、3年6組～7組）

※年間行事予定では、11日（水）に内科検診が予定されていましたが、学校医さんの都合により、24日（火）に変更となりました。

感染症予防



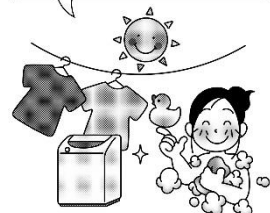
毎日、清潔なハンカチを持てきましょう。

事故防止



前方をよく確認して歩きましょう。

清潔



入浴、衣類の洗濯でスッキリ過ごしましょう。

相談してね



辛い気持ちは吐き出してみよう。

梅雨時の健康生活

6月4日～10日は歯と口の健康週間

全身に関わる歯の役割



そしゃくによって脳の働きを
活発にする



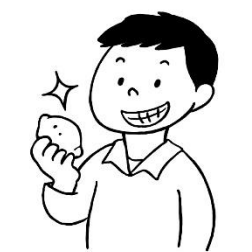
硬い食べ物でもかみ砕き
おいしく食べられる



発音をはっきりさせる



歯を食いしばると全身の筋肉に
力が入り重い物も持ち上げられる



あごの骨と筋肉が発達し
引き締まった顔立ちにする



全身のバランス感覚を保つ

今年度の歯科健診はすべて終了しました。結果のお知らせもすでに配付済みです。歯を長く大切に使えるよう、受診をすすめられた人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。

受診後は、報告書を学校に提出してください。

熱中症を予防しよう

①よく寝る



8～10時間は寝られるように
調整しよう

②朝ご飯を食べる



塩分・水分・エネルギー
などを補給しよう

③こまめに 水分補給をする



水筒は、必ず
持って来ましょ
う！
中身はスポーツ
ドリンクがすす
めです！

④体調が悪い時や 睡眠不足の時は 無理をしない



熱中症予防には、日頃からの生活習慣がとても大切です。塾や習い事などで日々忙しいとは思いますが、自分の体が一番大切です。つらい思いをしないように、意識して気を付けていきましょう。