

6月のほけんだより

令和4年6月1日
小平市立小平第二中学校
保健室 No. 3

6月の保健目標 口腔の健康を考えよう

6月に入り、梅雨のシーズンを迎えようとしています。1か月ほどジメジメとした季節が続きますが、梅雨があってこそ夏を迎えることができます。また、梅雨の時期も寒暖差が激しい日もありますので、衣服の調節を上手に行い体調を崩さないようにしましょう。

さて、3日より2日間に渡り『RIKUTAI』第1部と第2部が行われます。今年のスローガンは『二中魂』。コロナ禍3年目を迎えるRIKUTAIになりますが、感染対策を行いつつもクラス一丸となり、一人一人が二中魂をぶつけ合い、競技や応援を楽しんでください。

今月も様々な健康診断、進路・修学旅行説明会(3)や期末テストなど学校行事が予定されています。季節の変わり目でもありますので、水分補給など熱中症の予防を行うとともに、規則正しい生活を送り体力や免疫力を落とさないよう、心も体も元気に学校生活を送ってください。



六月二十日(月)が
水泳指導開始日です。

★6月の健康診断★

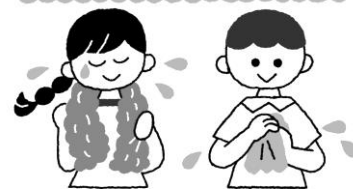


6月2日(木) 9:00~ 体育館	眼科健診【全学年】	ジャージ登校。目に前髪がかからないようにしておくこと。
6月9日(木) 8:45~ 保健室	歯科健診【1年生・G組】	朝食後、しっかりと歯みがきをして登校すること。
6月16日(木) 8:45~ 保健室	歯科健診【3年生】	朝食後、しっかりと歯みがきをして登校すること。
6月16日(木) 13:00~15:00 小平市福祉会館 第1・第3集会室 6月24日(金) 10:00~11:30/13:00~15:00 小平市福祉会館 第1・第3集会室	尿検査 【3次検査 および 1次・2次検査 持込み用】	3次検査対象者には、別途お知らせを渡します。1次・2次検査持込みで結果が陽性の場合、以後の検査は自費になります。
6月30日(木) 8:45~ 保健室	歯科健診【2年生】	朝食後、しっかりと歯みがきをして登校すること。

もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

病気がある人は主治医に相談しよう 心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。 	体を清潔にしておきましょう 皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。 	睡眠を十分にとりましょう 水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。
健康観察を忘れずにしっかりやりましょう 不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。 	朝食・昼食をきちんと食べましょう 空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。 	準備運動をしっかりとやりましょう 全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。

タオル・ハンカチ



必ず「自分専用」で
生活上のエチケットです！

5月31日(火)より、保健委員が朝学活でハンカチ(汗ふきタオル)・水筒・ランチンマット・朝食の点検「さわやかチェック」を行っています。熱中症や感染症、食中毒が心配な季節になりましたので、これまで以上に健康的かつ衛生的な学校生活を送っていきましょう。習慣化することがとても大切です。

雨を降らせる雲の外には…

気がどんよりしていませんか？ そんな人は、雲の“外”を想像してみましょう。(詳しくは5年生の理科で習いますよ)
 雨を降らせている雲の、はるかかなたには、青空が広がっています。これを雲外蒼天と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」という前向きな言葉としても使われることがあります。

梅雨のどんよりだけではありません。新型コロナウイルス感染症が流行してから、たくさんの我慢が続いていますが、もう少し先には、きっと明るい未来があるはず。少し落ち込んだときは、雲の外のことを思い浮かべてみませんか？

電車内で座っている人に濡れたカサが当たったり、水滴がたれたりして迷惑をかけていませんか？

横にして持つと、後ろの人にカサの先が向いてとても危険です。小さい子どもではちょうど顔や目の位置に!

カサの先に注意して!

令和4年度 小平二中 身長・体重 平均値

学年	性別	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男子	154.3	45.7
	女子	152.9	43.8
2年	男子	161.0	49.0
	女子	154.9	46.9
3年	男子	165.2	52.2
	女子	156.3	49.6

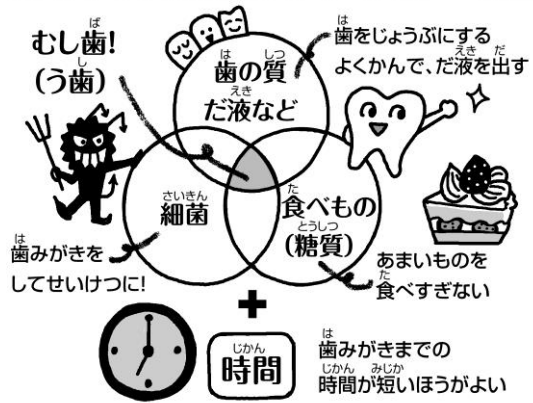


「歯」は生涯のパートナー



近年気候が不安定のため、その日の気温に合わせて決められた服装で、上手に制服を調節しましょう。ワイシャツの下に下着を1枚着ることで、においの原因となる汗やよごれを吸いとり、服の中の温度も下がります。一方、涼しいときは保温の役目も果たします。下着1枚の着用で衛生的に快適な生活を送りましょう。

むし歯の原因の3つの輪+時間



with コロナ・口腔ケアで感染予防

6月4日
6月10日

健康週間 歯と口の

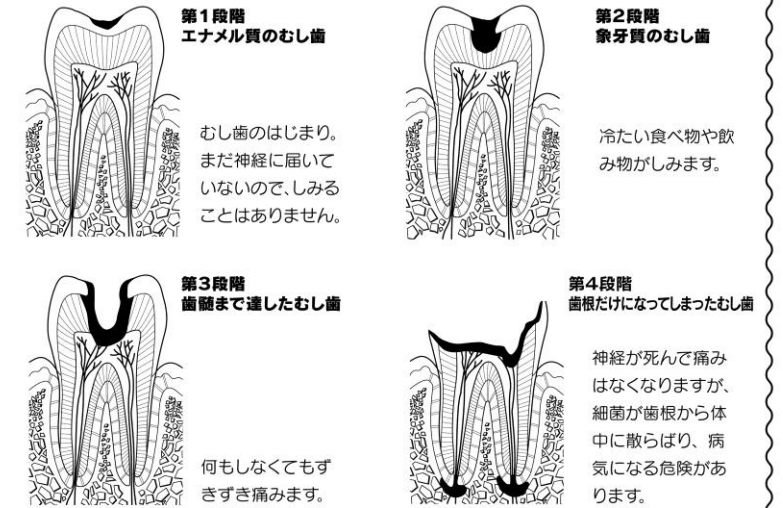
定期検診
歯石除去
プロケア

歯みがき
歯間掃除
セルフケア

歯みがき指導
セルフケアへのアドバイス

洗口
舌みがき

むし歯の進行



食べ物の傷みやすい季節です
食中毒の予防は...

- つけない
手や食器を洗って清潔に
- ふやさない
作ったらずくに食べる
冷蔵(冷凍)庫で保存する
- やっつける
十分に火を通す
75℃以上で1分以上

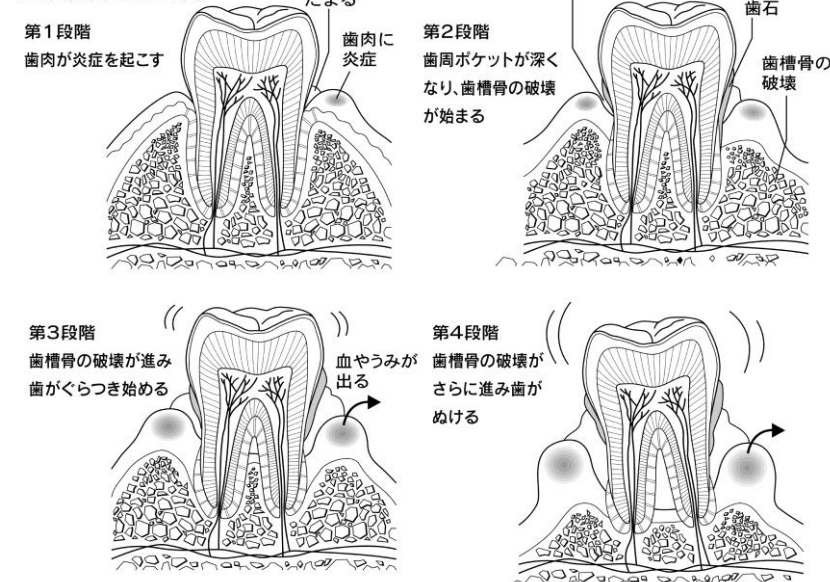
食中毒... 警戒!
『油断』と『過信』

夏場(6月~8月)に発生する食中毒の多くは、細菌が原因で起こります。予防の原則は上記の通り「つけない」「増やさない」「やっつける」です。この3点を守っていれば、ほぼ食中毒は防げます。でも本当に警戒すべきことは...?

油断 手洗い・調理器具の洗浄・加熱、これらの不十分が食中毒の発生につながります。手順を頭に入れたうえで、もらさず念入りに実行しましょう。

過信 「とりあえず冷蔵庫...」という考え方は危険です。詰め込みすぎないためにも、食べきる、傷んだものは処分するなど、食品・食材は毎日チェックして管理しましょう。

歯周病の進行



暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

ランニング! ウォーキング!

家事お手伝い!

NG シャワーだけじゃダメ!!!

湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す!

汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

1週間くらいで順化はできますが... 熱中症を予防するためには継続していくことをおすすめします!

本校は1年を通して水筒の持参が可能です。日中は汗ばむ季節になってきましたので、決められた中身を入れた水筒を持参しましょう。休み時間ごとや運動の前後に水分補給を行い、熱中症予防に努めてください。

これからの時期は、曇りや雨が多い日でも注意が必要です。そのポイントの1つが「梅雨の晴れ間」です。雨が降ると少し肌寒いこともありますが、時折雨が止み、太陽が顔をのぞかせると一気に気温が上がります。また湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから熱中症が起こりやすくなります。まずは、日頃の睡眠・食事の生活リズムや生活習慣を整えることで体力を維持し、暑熱順化を行っていきましょう。自分の健康を守るのは自分自身です。