

6月のほけんだより

令和6年6月21日

呉市立両城中学校

6月の保健目標

- 歯の健康を考えよう
- 食中毒を予防しよう
- 梅雨時の健康に気を付けよう

6月は日中と朝夕の温度差が大きく、体調を崩しやすくなります。衣服調節や水分補給、屋外では帽子をかぶる等、体調管理に気をつけましょう。「喉がかわいた」と感じるのは水分不足のサインです。また、脱水が始まる前兆とも言えます。そのまま我慢してしまうと熱中症になる可能性があります。「喉がかわいた」と感じる前に、意識して水分をこまめにとるようにしましょう。



梅雨の時期に気を付けたい！



清潔

急に熱くなって汗ばんだり、湿度が高くてジメジメ。お風呂で清潔に。



ケガ

雨で校舎内が滑りやすくなっています。廊下や階段は走らない！



交通事故

雨や傘で視界が悪くなります。車に注意！傘さし運転は×



熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

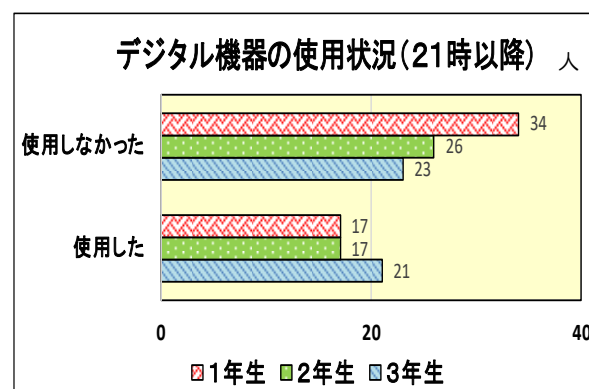
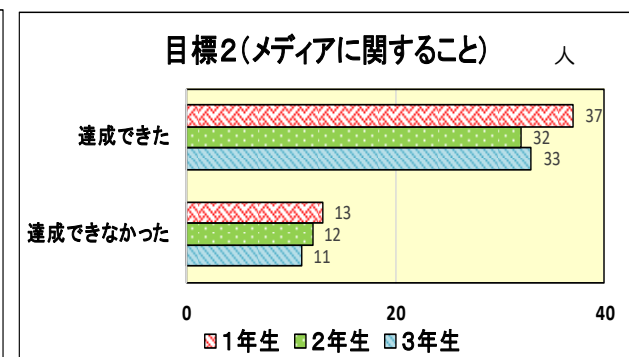
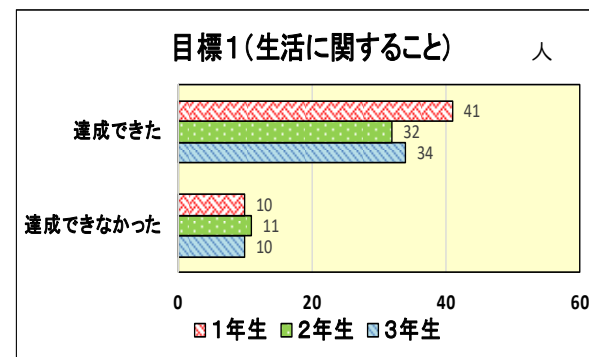
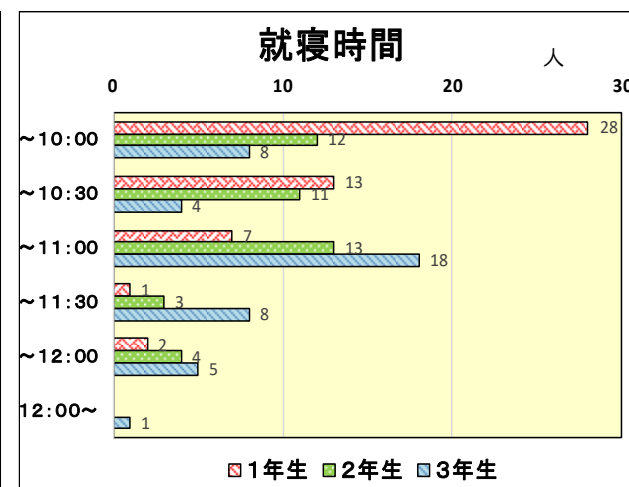
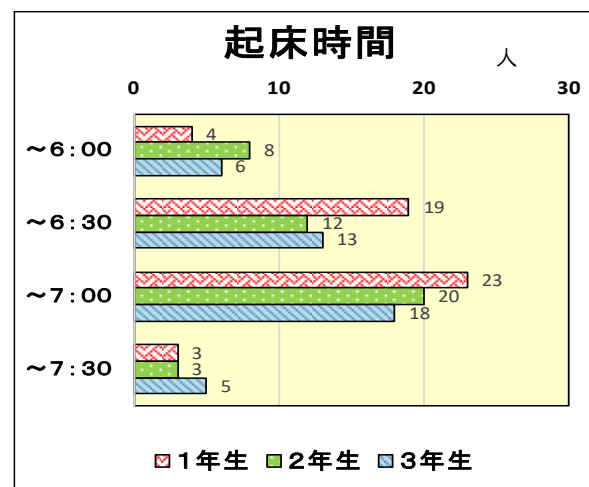
6月24日（月）に歯科検診の結果通知を全員に配付します。生徒のみなさんは、保護者の方と一緒に確認をしてください。また、保健室連絡袋も回収します。6月28日（金）までに学校へ提出しましょう。なお、耳鼻科・眼科・心臓・尿・内科については所見のあった人に結果通知を渡します。

裏面は、教育実習生（濱根先生）が作成した「ほけんだより」です。ぜひチェックしてみましょう。

第1回生活記録カードの結果

5月27日～31日までは第1回生活記録カードの取組を行いました。みなさん一人ひとりが目標を立て、達成できるよう頑張りましたね。自分たちの学年の様子はどうでしょうか。

※起床時刻、就寝時刻のグラフは3日以上で集計しています。目標1、2、デジタル機器の使用状況のグラフは5日間の中で4日以上、達成できた人数を集計しています。



～1週間のふりかえり～

- ・ 1週間、目標を達成できたので、この期間以外でもできるようにしたいです。（1年生）
- ・ 生活習慣が改善されたと思いました。（2年生）
- ・ 自分の生活リズムがどれだけ崩れているかわかりました。（3年生）

保護者の皆様、お子様への声かけやコメント等ご協力いただき、ありがとうございました。