

ほんだより 6月号



日間賀中学校 保健室 令和2年6月

朝晩は涼しく、日中は真夏のような暑さになることが増えてきました。これからますます暑くなっていき、急な気温の変化に体が対応できず、体調がくずれやすくなります。少しずつ外で運動をし、暑さに体を慣らしていきましょう。

また、新型コロナウイルス感染症対策として、現在ウォータークーラーが使用禁止になっています。部活動や水泳学習も始まるため、十分な水分を持ててきましょう。

水泳学習が始まります！

～準備はOK?～

★チェックしてみましょう★

- ☐ 爪は短く切ってありますか？
- ☐ 乾燥していないケガはありませんか？
- ☐ 体調はよいですか？
- ☐ 規則正しい生活習慣を送っていますか？
(特に、早寝・早起き・朝ごはん！)
- ☐ 目や耳、鼻、皮膚の病気は治りましたか？


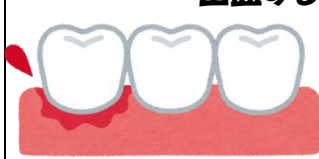








6月4日～10日は

歯と口の健康週間です



【やってみよう！歯周病 Check！】

朝起きると口の中が ネバネバする 	歯を磨いたときに 出血する 	口臭が気になる 	歯肉がむずがゆい 痛い 
歯肉が 赤く腫れている 	かたい物が かみにくい 	前歯が長くなった 気がする 	歯の間にすき間ができた、 食べ物が挟まる 

- 3つ → 油断は禁物です。自分および歯医者さんで予防するように努めましょう。
- 6つ → 歯周病が進行している可能性があります。歯医者さんへ行きましょう。
- 全て → 歯周病の症状がかなり進んでいます。歯医者さんへ行きましょう。

生活リズムを整えよう！



1 まずは早起きから 始めよう！

早寝早起きのリズムをつくるためには、つらくてもまずは早起きから始めましょう。登校する1時間前には起きられるとよいです。

朝の太陽の光を浴びれば、眠気もスッキリしますよ。



2 朝ごはんを欠かさず 食べよう！

朝ごはんは、一日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。

朝ごはんを食べれば、脳(頭)も体もしっかり目覚めてきます。赤・黄・緑色の食品群がそろった朝ご飯を食べられるとさらによいです。



3 昼間は元気に 体を動かそう

昼間の運動量が少ないと、夜になってもなかなか眠くならないものです。元気に体を動かすことが、夜ふかしせずにぐっすり眠れる秘訣です。家でも、ラジオ体操などの適切な運動をしてみましょう。

6月健康診断のお知らせ

検査項目	日(曜日)	注意することなど
歯科検診	18日(木)	口の中の様子や、むし歯がないかを診てもらいます。しっかり歯をみがいてきましょう。
内科検診	19日(金)	心臓や皮膚・背骨・筋肉などに異常がないかを診てもらいます。また、結核の心配がないかも診てもらいます。 ☆ 体操服・ハーフパンツを持参しましょう。

色覚の検査について

希望者を対象に色覚検査を実施します。検査をご希望される場合は、担任にご連絡ください。期間は設けませんので、年間を通して随時実施します。ご希望がある際にお知らせください。

＜検査にあたっての注意事項＞

- ・学校で行う検査は、スクリーニングを目的とし、確定診断を行うものではありません。
- ・異常の有無にかかわらず、検査を行ったすべての生徒に結果をお渡しします。
- ・学校での検査の後に病院を受診した場合、医師による診断結果を学校にお伝えいただくことは、必要ありません。学校生活で何か配慮すべきことがありましたら、配慮内容を担任へお知らせください。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

6月来校日：11日(木)、25日(木)

7月来校日：2日(木)、16日(木)

誰かに話したいけど、誰に話せばいいかわからないことはありませんか？こんなときは、大八木先生に話すのはどうでしょう。モヤモヤした気持ちが、すっきりするかもしれません。相談室は毎放課開放しています。

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。

