

# ☆ほけんだより☆6月

R4.6.3 南砺平高校保健室

雨の季節になりました。

雨模様で気持ちまでじめじめしてしまいそうですが、晴れた日には外で体を動かしたり、好きなことをしたりして、気分転換する時間を大切にしてほしいと思います。

先生は、好きなアーティストの曲をたくさん聞いて、気分転換しています♪

## 6月の行事予定

6月には再度健康診断があります！  
尿検査の提出忘れにご注意を。

14日(火) 尿検査

15日(水) 尿検査予備日・歯科検診(12:55~)

16日(木) 耳鼻科検診(14:40~)

20日(月) SC来校(13:00~16:00)

28日(火) 尿検査(2次)



## ◎健康診断、受けた後が大切です！！

みなさんは、4月にいくつかの健康診断を受診しました。運動器検診・視力検査・貧血検査については受診者全員に、眼科検診については対象者に結果を配りました。

→医療機関を受診する必要のあった生徒は、早めに受診を！

医療機関で見てもらい、結果を学校に知らせてください。

なお、学校での健康診断は問題や疑いをふるい分ける

『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もあります。



## 「暑熱順化」を知っていますか？

あつさになれよう！「暑熱順化」

みなさん、上に書かれている漢字は読めましたか？  
分からなかった人は、ぜひ調べてみてください！



「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。

暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れ、暑さに強くなります。

しかし！まだ、みなさんの体は暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい状態です。特に、梅雨の晴れ間は気温が急上がるため注意が必要です。

日常生活の中で、運動や入浴をすることで汗をかき、体を少しずつ暑さに慣れさせましょう。今のうちから無理のない範囲で汗をかき、熱中症を予防しよう☆彡

こまめな水分補給を忘れずに！

よく寝て、朝ごはんもしっかり食べて元気チャージ☆



毎日、丁寧に歯磨きできていますか？

肝心の磨き方がきちんとしていなければ、  
歯磨きの効果はあまりあがらないかもしれません。

この機会に改めて、正しい磨き方を意識して  
磨いてみましょう。



歯ブラシ交換のサインは？→後ろから見て毛先がはみ出していること。  
毛先が1割ほど広がると、歯磨きの効果は約2割下がると言われています。