

# 保健だより

上里北中 保健室  
6月号

6月は、湿度も気温も高くなり、体が疲れやすくなります。さらに睡眠不足や朝食欠食が重なると熱中症にもなりやすくなります。予防のポイントは、「水分補給」だそうです。裏面に詳しい資料を掲載しましたので、参考にしてください。



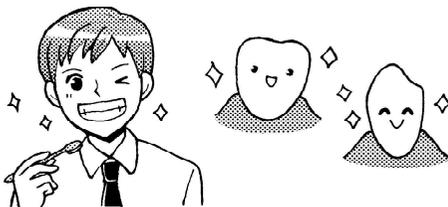
今月の保健強化目標 自分の身体に関心をもとう

## 6月の保健行事

項目	日時	対象者	注意事項
眼科検診	2日 13:30~	2・3学年該当者 1学年	めがねをかけている人は事前にはずす
耳鼻科検診	20日 13:30~	2,3学年該当者 1学年	耳掃除をしておく 髪の毛は耳にかける

## 6/4~6/10 は歯と口の健康週間です

「6(む)4(し)」にちなんで、6月4日からの1週間を「歯と口の健康週間」とし、歯と口の健康に関する情報の発信や、むし歯や歯周病などの歯科疾患の予防に関する適切なケアの習慣の定着、定期的な歯科健診の受診を推進することを目的としています。



check!

### 歯と歯肉のセルフチェックポイント

- 冷たい食べ物や飲料が、しみる
- 歯の詰め物やかぶせ物が取れたままになっている
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯磨きのときに歯肉から出血する
- 口臭が気になる

当てはまるものがあれば、**歯科医院で診てもらいましょう!**

©少年写真新聞社2023

## 梅雨時も健康に過ごすために



**熱中症**  
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



**紫外線**  
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



**食中毒**  
に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



**寒暖差**  
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。