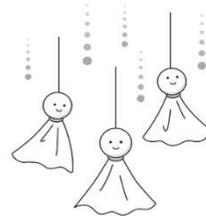


# ほけんだより 6月

令和5年 6月  
春木中学校 保健室  
NO.3

雨の多い季節になりました。天気が悪いと体調が悪くなる人もいないでしょうか。天気の悪いときに体調が悪くなる一番の原因は「気圧の変化」だと言われています。予防のためには、『規則正しい生活習慣』『運動をする習慣をつける』『パソコン・スマートフォンの使用時間や、ゲームをする時間を短くする』『ストレスを溜めないようにする』ことが大切です。



## 雨

の季節は気をつけて



### 事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意!

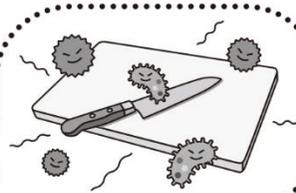


雨の日は廊下が滑りやすくなっています。雨の日は外で遊べませんが、校舎の中を走ると危険です。絶対に校舎内は走らないでください。



### 食中毒

細菌の活動が活発になるので注意!

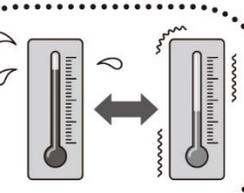


雨に濡れたまま過ごすと、体が冷えて体調を崩してしまうかもしれません。体を拭くタオルを用意しておきましょう。また、天気予報を確認し、雨が降りそうな日は傘を持ってくるようにしましょう。



### 気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいですので注意!



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう!

毎日の歯磨きで  
健康な歯を  
守りましょう!!



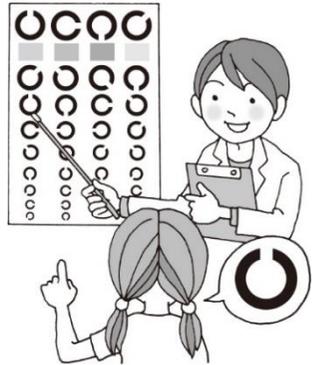
# 保健 6月の行事予定

日程	健康診断	対象学年
6月1日(木) 9:30まで	尿検査最終日	未提出者+対象者のみ
6月1日(木) 13:30~	耳鼻科健診	1年生全員+2,3年生抽出者のみ
6月6日(火) 14:10~	心臓二次検査	対象者のみ(岸城中学校で受けます)
6月8日(木) 9:00~	歯科健診	3年生全員
6月13日(火) 9:00~	歯科健診	2年生全員
6月14日(水) 8:45~	胸部X線撮影	対象者のみ
6月15日(木) 9:00~	歯科健診	1年生全員

## 眼科学校医の先生より

4月に測定した視力検査の結果は検査を受けた人全員に返却していますが、みなさん確認してくれましたか?すでに眼科を受診し、受診票を学校へ提出してくれた人もいますね。

目の見え方は、みなさん自身が一番理解していることだと思います。見えにくさを感じている人はできるだけ早く眼科を受診し、メガネやコンタクトレンズが必要ではないかを相談しましょう。また、すでにメガネやコンタクトレンズを持っている人で見えにくさのある人は、度数が合っているかを確認してもらいましょう。



5月の眼科健診のときに、眼科学校医の先生より皆さんにいくつか助言がありました。



「前髪をもう少し短くしようね。」  
「ゲームの時間は20分にしておきましょうね。」  
「勉強するときやテレビなどの画面を見るときは姿勢を正そうね。」

健診を受けた人の中には、「あ!それ先生から言われた!!」と思い出した人もいないでしょうか。

目の健康を保つために、目を清潔に。そして目の疲れをためないように、適度に休憩をとりましょう。姿勢が悪いと、目に疲れがたまってしまいます。姿勢を直すことも忘れないでください。

