



歯肉を傷つけないように注意して使いましょう!

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか。

むし歯のほかにも、歯周病を予防するためには、毎日の歯みがきで歯垢（プラーク）をきれいに落とすことが大切です。

口腔内の清潔を心がけましょう。

梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけていねいに洗い、清潔なタオルでふく。タオルの貸し借りはしない。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。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。

事故やケガに注意



雨の日は傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

●検査結果について●

各種健康診断の結果、病院受診が必要な生徒には受診勧告書をお渡ししております。なるべく早めに受診していただき、担任か保健室に結果を御提出ください。

なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしきものを選び出す）ですので、受診の結果“異常なし”と診断されることもあります。



もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



起床時に朝日を浴びる



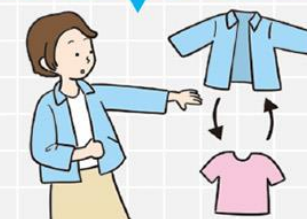
朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める

