

ほけんだより 6月

令和7年 6月号
柏市立柏中学校
保 健 室

梅雨時は、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照り付けて気温が上がります。体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいのでこまめな水分補給や体調不良時は無理をしないようにしましょう。

保健室からの お知らせ

健康診断の結果、病院での受診が必要な人には「結果のお知らせ」を配付しています。なお、学校での健康診断はスクリーニング検査(疑わしいものを選び出すもの)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のであらかじめ、ご了承ください。

日程	検診	対象学年	連絡事項
6月2日(月)	尿検査回収日	一次検査未提出者 二次検査該当者	登校したら保健室に提出しにきてください
6月10日(火)	内科検診 13:30～	2年生男子 1年生女子 2年1組女子・2年3組女子	体操服の下に着ている肌着は脱いでおいてください。
6月12日(木)	尿検査最終回収日		
6月13日(金)	内科検診 13:30～	1年生男子	体操服の下に着ている肌着は脱いでおいてください。
6月26日(木)	歯科検診	全校生徒	朝食後、必ず歯を磨いてきましょう。

6月4日～10日は



健康診断の結果から生活をふり返ろう

歯科検診

(気になるところが
あった人)

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

(やせすぎ・太りすぎ
の人)

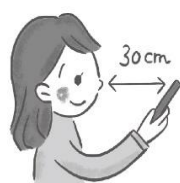
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

(視力が
下がった人)

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



【3年生の皆さんへ】

6月26日に行われる歯科検診では優良健歯生徒の選出があります。

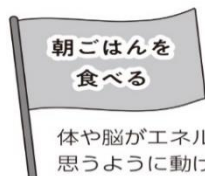
3年生の中から、歯の状態が良い生徒を2名歯科医師に選出してもらいます。当日は、必ず歯を磨いて登校しましょう！

6月5日（木）体育祭が行われます！

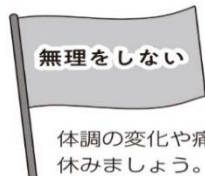
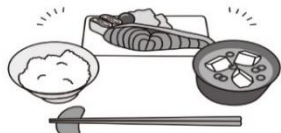
体育祭に向けての準備や練習が始まります。楽しい気持ちもあると思いますが、小さな気の緩みが大きな怪我につながる事もあります。練習から緊張感をもって気を引き締めて取り組みましょう。また、6月も厳しい暑さが予想されています。早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調を整える、朝ご飯を食べる、こまめに水分補給をするなど、熱中症予防のための行動が大切になります。



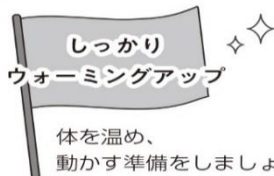
ケガ予防 4つのコツ



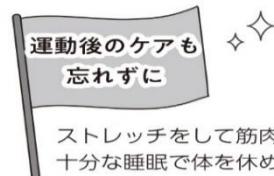
体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。



体を温め、動かす準備をしましょう。



ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

ケガをする人しない人

ケガは、少しの注意で防げます

- △ 運動の前に準備体操をしっかりする
- △ 十分な睡眠で、注意力を高める
- △ 校舎の中では走らない
- △ つめを切っておく
- △ 靴のひもはきちんと結ぶ
- △ 周りの人に気を配る
- △ なにをするにもあせらず落ち着いて



【体育祭練習期間の持ち物】

- ① 水筒
(お茶、水、スポーツドリンク)
- ② 詰め替え用の水分
(ペットボトルは補充用なので直接飲まない)
- ③ 帽子(競技中は外す)
- ④ 汗拭きタオル
- ⑤ 着替え

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



プールが

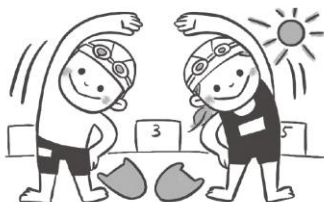
始まります

【保護者様へ】

水泳などの水に関する事故は生命に関わるものが多く大変危険です。ご家庭でも健康観察をしていただきプールカード記入へのご協力をお願いいたします。水泳の授業で、健康面等で配慮が必要な場合は、ご連絡ください。

プール授業

ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべてで転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。