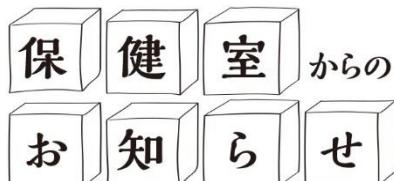


# ほけんだより

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。



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。

## 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。



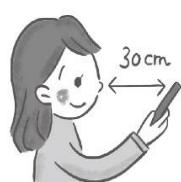
### 身体測定

( 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ない。



6月4日～10日は



【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。楽しみな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、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。

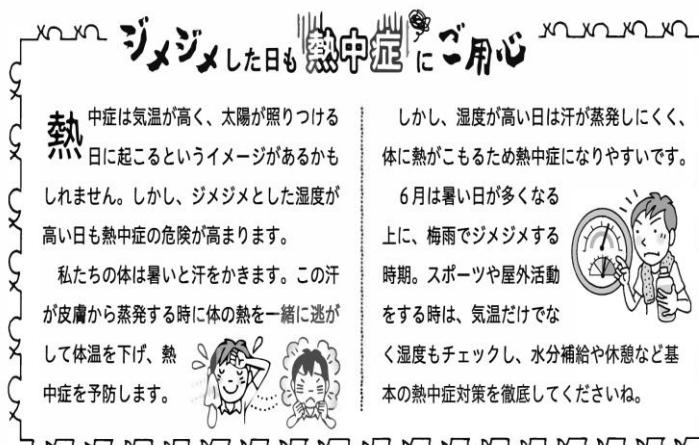


## ケガ予防 4つのコツ



### 【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



## 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。