

# ほけんだより 6月

高柳中学校  
保健室  
R5.6月



梅雨時にかかり、雨や曇りが続きやすい6月は、気温も湿度も高めでジメジメと蒸し暑さを感じるが多くなります。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しが悪かったりすると、熱中症になる危険があります。体調管理をしっかりしていきましょう。

## 6月の健康診断

日時	項目	対象学年	会場
6/2(金) 8:40まで	尿検査2次①	5/15に1次出せなかった者 2次対象の者	保健室
6/7(水) 9:00~	耳鼻科検診	1.3年、2年希望者	地域ルーム
6/16(金) 8:40まで	尿検査2次②	6/2に出せなかった者	保健室
6/22(木) 9:00~	歯科検診	全学年	保健室

### 耳鼻科検診

- ・両耳、鼻、喉の4カ所を見ます。スムーズな進行のために、前の人やり方をよく見ておきましょう。
- ・耳が髪で隠れないよう、髪を結ぶかピンでとめておきましょう。

### 歯科検診

- ・朝の歯磨きは必ず行いましょう。
- ・治療が必要な人は早めに治療を受けること。治療は必要ないが、注意しなければいけない歯や歯ぐきがある人や、歯並びの悪い人にもお知らせを渡します。COやGOの人は丁寧な歯磨きを心がけましょう。

C…むし歯

O…処置歯

x…注意が必要な乳歯

CO…むし歯になりそうな歯

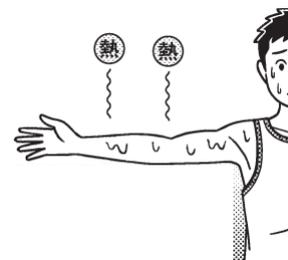
GO…歯ぐきの病気になるかけている

## 梅雨時も健康に過ごすには・・・

### ①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。こまめな水分補給と汗の処理を心がけましょう。

#### 熱中症になりやすい環境



風がない日・温度高い日

身体から汗が気化しにくい

熱がうまく放散されない

### ②紫外線 に注意

雨や曇りの日も紫外線はゼロではありません。日焼け止めを塗るなどの対策を今からしていきましょう。

#### 日焼けに関する紫外線は2種類あるよ

- 肌をすぐに黒くする UV-A
- 肌に炎症を引き起こす UV-B

日焼け止めを書いてある SPF とは、「数値」で表し、UV-B に対する防止力を表し、PA とは、「+の数」で表し、UV-A に対する防止力を表しています。

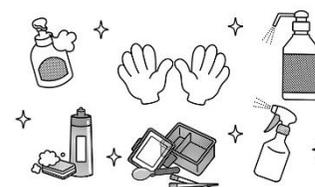


### ③食中毒 に注意

原因菌は高温多湿を好みます。梅雨時は菌が繁殖しやすいため、注意しましょう。

#### 食中毒予防の3原則

##### ■つけない■



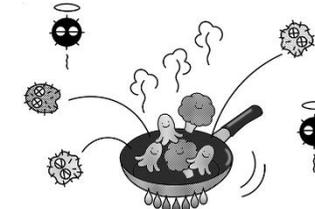
- ・手洗い・手袋の着用
- ・器具の使い分け
- ・清潔な器具を使う

##### ■ふやさない■



- ・低温で保存する
- ・作ったら早めに食べる
- ・放置しない

##### ■やっつける■



- ・中まで十分加熱する
- ・器具の消毒