

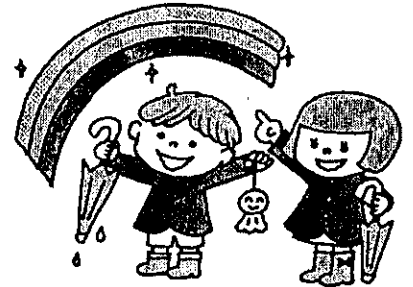
# 健康通信

6月号

名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

6月になり、梅雨の季節を迎えました。ジメジメと湿気の多い時は、つい気分も湿りがちに…。廊下も滑りやすくなるので、事故やケガには十分注意しましょう。また、梅雨の時期は食中毒や熱中症などにも気をつけ、そして、晴れた日には外で元気に身体を動かし、心と身体をリフレッシュさせましょう！



## ◇6月の健康診断日程



### ○1日(水) 耳鼻科検診(2年)

\* 前日に、しっかりと耳掃除をしてきてください。

### ○2日(木) 歯科検診(1年1~5組)

\* 登校前に、しっかりと歯磨きをしてきてください。

### ○8日(水) 耳鼻科検診(3年抽出者)

\* 前日に、しっかりと耳掃除をしてきてください。

### ○9日(木) 歯科検診(1年6~9組)

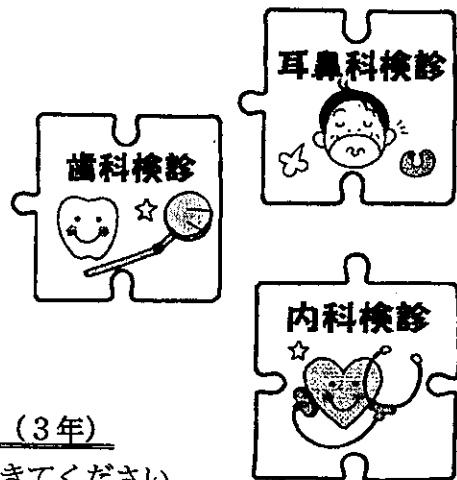
\* 登校前に、しっかりと歯磨きをしてきてください。

### ○13・14日(月・火) 内科検診・修学旅行事前検診(3年)

\* 女子は、薄手のTシャツかキャミソールなどを着用してきてください。

### ○28日(火) 心臓検診(1年)

\* 検診前の激しい運動は避けてください。



## 歯と口の健康週間 <6月4日~10日>

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。2・3年生は学校での歯科検診が終わりましたが、結果はどうでしたか？ピカピカの歯の人もたくさんいましたが、歯磨きが不十分で歯肉炎や歯石が付いている人もたくさんいました。

歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目に溜まった歯垢です。毎日、時間をかけて丁寧なブラッシングを心がけ、歯肉が赤くぶよぶよしていないかチェックしましょう。また、歯科医院での定期的な検診で、健康な歯と歯肉を守りましょう。



# 暑さへの身体のならし方 ~「暑熱順化」って?~

身体が暑さになれることを「暑熱順化」といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに、暑熱順化を完成させておきましょう!

## ならし方 その①

### ●汗をかく習慣をつけておく



こまめに汗をかき、汗腺の機能が高まると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃す能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。

## ならし方 その②

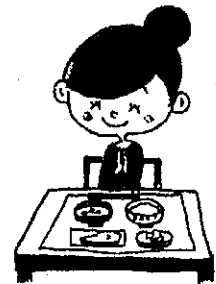
### ●運動をする



まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきましょう。水分・塩分補給も忘れずに!

## ならし方 その③

### ●体力をつけておく



暑くなってくると、体力が低下しやすくなります。十分に睡眠時間をとったり、1日3食しっかりと食事をしたりを心がけ、体力をつけておきましょう。

# 食中毒を予防しよう

6月~9月は食中毒が発生しやすい時期です。食事前には石けんを使ってしっかり手を洗ったり、消費期限を守って食べたりするなど、自分の体は自分で守りましょう。また、下痢や嘔吐、腹痛などの症状がある場合には、我慢をせずに早めに医療機関を受診するようにしましょう。

## 食中毒予防の3原則

<p>つけない</p> <p>手や調理器具に付いた菌を洗い流す</p>	<p>増やさない</p> <p>低温で保存し菌の増殖を防ぐ</p>	<p>やっつける</p> <p>中心温度75℃で1分以上加熱</p> <p>加熱して食品中の菌を死滅させる</p>
-------------------------------------	-----------------------------------	---

## ☆お知らせ☆

学校での健康診断で、医療機関への受診が必要な人には「結果のお知らせ」を配っています。早めの受診を心がけ、受診が終わったら「結果のお知らせ」を学校に提出してください。

健康診断 実施中...

受診・治療をすすめられたら、  
Come early!

早めに病院へ行ってみましょう。