

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～

# 6月のほけんだより

No.3

令和4年6月

港区立青山中学校

保健室

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうですよ。でも、あじさいは大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに策のですね。

雨がずっと気持ち下がを向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう！



## 6月の行事予定

	時間	行事	学年	備考
10日(金)	14:30～ (6校時)	歯科講話	1学年・3組	歯科校医による講話です。しっかり話を聞きましょう。
14日(火)	13:00～	心臓検診 (2次)	該当者(お知らせ済み) 場所:生涯学習センター	保護者の方が付き添い受診をしてください。
15日(水)	10:00～ 15:00	腎臓検診 (3次)	3次該当者、1次、2次未提出者 場所:生涯学習センター ※本日該当者へお知らせ配布	保護者の方が提出をします。
21日(火)	14:30～ 15:30	脊柱側彎検診 (予備日)	該当者(前回欠席者) 場所:生涯学習センター ※本日該当者へお知らせ配布	保護者の方が付き添い受診をしてください。

内科、眼科、耳鼻科検診で受診のお知らせをもらった人は水泳指導が始まる前に必ず治療を済ませるようしましょう。その他の検診についてもお知らせをもらっている人は早めの受診をお願いいたします。



### 汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

### 暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに



## ☆6月の保健目標【歯を大切にしよう】

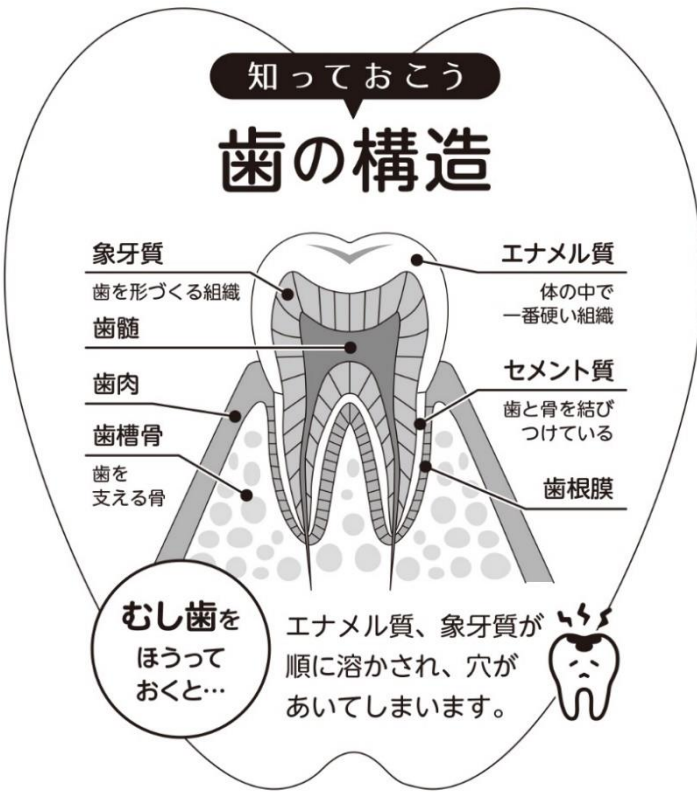
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。中でも、歯周病は糖尿病や心臓病と深く関わっているなど、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康を保つことはからだ全体の健康を守ることにもつながりますね。



**歯**がないと  
いつものように  
できないのは？

- ① ごはんをおいしく食べる
- ② 友だちと話したり笑ったりする
- ③ 走ったりボールを投げたりする



答えは**全部**！

**歯**は、食べものを細かく砕くのはもちろん、発音を助ける、表情を作る、体のバランスを保つなど、さまざまな役割があります。大切な歯、守ってくださいね。

## ☆雨の日の過ごし方

授業の教室移動の際や、昼休みなど、元気がよすぎるあまり、

ろうか廊下や階段をダッシュ!!して移動

している生徒をよく見かけます。先日も生徒同士がぶつかりそうになっている姿を見かけました。

廊下や階段は落ち着いて歩くようにしましょう。特に雨が降ったり、湿度が高かったりする日には

ろうか廊下や階段がととてもすべりやすくなります。いつも以上に気をつけましょう。



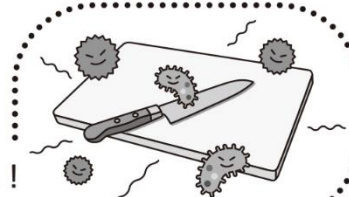
### 事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！



### 食中毒

細菌の活動が活発になるので注意！



### 気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいため注意！

