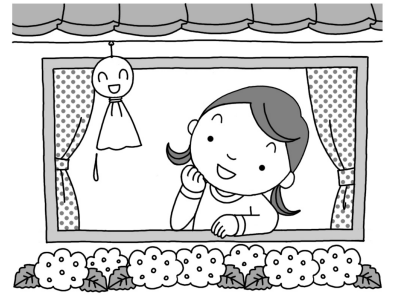


保健だより

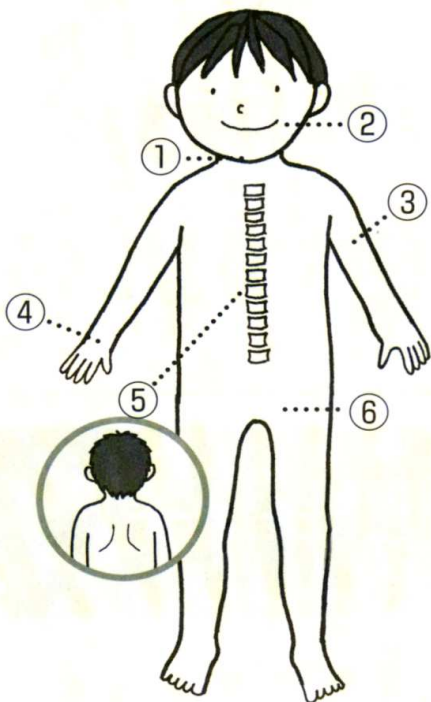


H25. 6. 4 物部中学校 保健室 (No5)

6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。歯の健康について正しい知識を持ち、それを実行することは、からだ全体の健康を保つことにもつながります。“口の中が清潔だと、スッキリして気持ちがいい”という感覚が歯の健康を守る第一歩！！ぜひ家族みんな、歯と口の健康について話題にもらい、みんなが歯みがきをがんばりましょう。

6月6日は内科検診です！！

健康診断も残りわずかとなりました。6月6日は内科検診です。内科検診では伊藤先生に体の様子を診てもらいますが、ふだんから自分の体に関心を持ち、状態をチェックしておくことが大切です。たとえば、顔色や皮膚、脈拍、排便リズムなどは、チェックしやすいもの。こまめに調べて、健康管理に役立ててください。内科検診ではしっかり診ていただきます。



自分でチェック

- ① 喉・気管…ぜいぜいしたり、呼吸が苦しかったり、痰が出たりしていませんか？そんな症状があるときは、早めに受診しましょう。
- ② 顔色…顔色はいいですか？貧血防止のために、レバーやひじき、ほうれん草など鉄分を多く含む食品を摂りましょう。
- ③ 皮膚…カサカサしていたり、湿疹（にきび）ができていたりしていませんか？胃や腸など消化器官が弱っていると、皮膚のトラブルとして現れることがあります。
- ④ 脈拍…脈拍の強さ、リズム、回数で心臓の様子がわかります。
- ⑤ 背骨…背骨が曲がっていませんか？左右の肩甲骨の高さが違って見えるときは、背骨が曲がっている疑いがあります。
- ⑥ 排便…便秘をしていませんか？便秘予防のために、食物繊維を多く含む野菜を食べたり、適度に運動したりしましょう。朝、トイレに行く習慣も大切に！

内科検診では…(聴診)

聴診器で呼吸の音、心臓の音、リズムを聞いて、肺や心臓の異常を調べる。

(観察)

栄養状態、皮膚の色と状態、胸郭、脊柱の異常等を診る。

- ・メガネをかけている生徒はメガネをはずして検診を受けましょう。
- ・検診時は大きなあいさつをして診ていただきます！！

お知らせをもらったら、
早めに治療を！

ちりょうの
お知らせ



6月19日プール開きになります



おうちの方へ

プール学習開始にあたり、以前保健日よりでもお知らせしましたが、「アタマジラミ対策」と「健康診断結果の再確認」を全家庭でお願いします。

お子さんの頭髮チェックやタオル・ブラシの貸し借り禁止など、改めてお願いします。また新年度の健康診断結果でお知らせした内容の再確認および早期受診・治療をすすめていただければと思います。なお、プール使用にあたり、お子さんに配慮すべきことなどありましたら、速やかに学校までお知らせください。

梅雨の体調管理

温度と湿度に気を付けよう!

6月に入り、衣替えの季節になりました。暑い日もみられ、半そでを多く見かけるようになりました。これから夏にかけて気温が上がることにくわえ、雨が多いので湿度も上がり、むし暑く感じる日が増えてきます。

その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、曇りや雨の日は気温が思ったより下がることもあります。その日の気候に合わせ、半そでの上から長そでシャツを着るなど、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。



まちがいさがし

※さあみなさん今回も7つ全部見つけれられるかな?

