



ほけんだより 6月

令和7年 6月 2日
野々市中学校
保健室

STOP! 熱中症!

5月末から寒暖差のある日が続き、体調を崩している生徒がよく見かけられました。6月に入り暖かくなってきたときに、気温の変化に身体が慣れていないと熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するためにも、学校での水分・塩分補給や服装などをその日の自分の体調に合わせて調節できるといいですね!

部活動では大会やコンクール、発表会に向けて練習に力が入ってくると思います。また、運動していないときでも熱中症になることがあります。体調の悪い時には無理せず休むといった判断ができるように、自己管理の力を身に付けていきましょう。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1~2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

6月の健康診断の日程

| 6 月 | | | | |
|------------------------------|----|---------------------------|---------------------------|-------------------|
| まだまだ続くよ 健康診断 再検査のお知らせ | | 4 | 5 | 6 |
| | | 歯科検診 9:00 21・22・23H | 尿検査 提出日 1次・2次 対象者 | 心臓検診 13:30 1年 |
| | | | 歯科検診 9:00 34・35・36H | |
| | | 11 | 12 | 13 |
| | | 歯科検診 9:00 24・25・26・27H | 歯科検診 9:00 11・12・13・14H | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | 歯科検診 9:00 15・16・17H | 血液検査 13:30 2年・希望者 | 尿検査提出日 2次該当者のみ |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 心臓検診 9:30 欠席者 | | | | |

歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。そこで、先に実施した歯科検診で校医さんが野々市中学校の生徒の歯を見て気づいたところを紹介します。

歯科検診で校医さんが気づいたこと

*むし歯がないのに、歯についた汚れ(歯垢)が多いので、**ブラッシング**をがんばって！

奥歯、前歯の裏は磨き残しが多かったので意識して磨こう！

*歯をみがくときは、歯の表面、歯の裏など、みがいている場所を意識してみがこう！

*大人の歯が生えてきているのに、子どもの歯が残っている人がいるので、歯医者さんで一度きちんとみてもらってください

*「要注意乳歯」の場合、大人の歯がない場合もあるので、歯医者さんでレントゲンを！

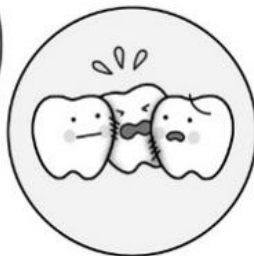
こんなところが
みがきにくい！



き 利き手側



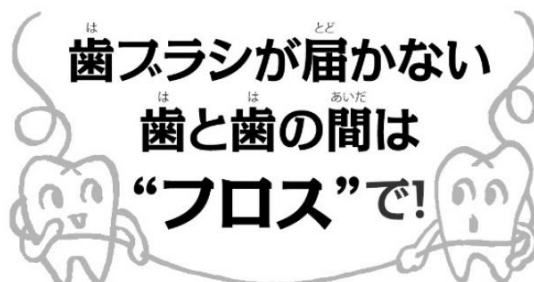
は なら
歯並びが
わる
悪いところ



まえ ば うら
前歯の裏



は 歯
と 歯
の間は
“フロス”で！



ホルダー付きの
ものもあります

し にく きず 歯肉を傷つけないように注意して使いましょう！

これは保健室ではできません！

継続した手当

保健室でできるのは、一時的な「応急処置」です。翌日以降の継続した手当はできませんので、必要な場合は医療機関を受診してください。



とりかえて



内服薬の提供

アレルギーや副作用などの事故防止のため、保健室では内服薬はあげられません。必要な人は、体質に合うものを各自で用意するようにしてください。

