

# ほけんだより 6月



2024. 5. 30

鳥越中学校保健室

だんだんと気温が高くなり、春の終わりを感じますね。カエルの声もちらほら聞こえ出したので梅雨ももうすぐです。しかし、夜はすごく寒くなることもあり、毎日の気温の変化に身体は対応しきれていないと思います。この時期、疲れが出て体調を崩しやすいので睡眠、食事には十分気を付けてください。

また、5月はアレルギー症状に苦しめられた人が多かったのではないのでしょうか。(私もその一人です。)耳鼻科検診ではかつてなく「アレルギー性鼻炎」と言われた人が多かったです。鳥越地域はたくさんの木や花に囲まれているので、花粉の飛散量が他よりも多いのかと思います。症状がある場合は我慢せずにお医者さんでみてもらいましょう。

## ↑梅雨の時期↑ 気を付けてほしいこと



## 梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてくださいね。

- カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭(髪)を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる(スープやお茶など)
- クエン酸を積極的に摂る(梅干し、お酢、レモンなど)

### 雨の日だからこそ...

梅雨のこの時期。毎日のように雨が降り、外で遊べないために「つまらないなあ」と思ったり、なんとなく気分がスッキリしない人もいたりすることでしょう。そんなときこそ、室内でこんなことをしてみてくださいませんか？

- 読書をする
- 音楽を聞く
- 部屋の片付け
- 友だちと会って、おしゃべりをする
- おうちの手伝いをする

### つけない

手も食器も清潔に。

### 増やさない

お弁当は冷めてから  
保冷剤の代わりに凍らせたゼリーでも♪

食べるまで保冷。

### 夏のお弁当

## 食中毒に気をつけよう

見えない菌に注意!

### やっつける

加熱調理を。

### 残さない

菌、見えないのにね...

残り物は食べない。

今月の健康診断

6月4日(火)  
**歯科検診**  
時間: 13:45  
(3年→2年→1年の順に)  
場所: 保健室  
持ち物: 歯ブラシ



### お願い

今年度最後の検診です。  
治療おすすめの用紙をもらった人は早めに病院へ行ってくださいね。

# 保健委員会企画 コンタクトレンズケース回収開始！ 「アイシティ eco プロジェクト」



<https://www.eyecity.jp/eco/>

5月の保健だよりでお知らせした通り、5月14日の全校朝礼でアイシティ eco プロジェクトの説明をし、コンタクトレンズの空ケースの回収を開始しました！

3年生：全校朝礼で企画説明、2年生：掲示物作り、1年生：関連するSDGsを調べる、と学年に分かれて、一生懸命企画準備を頑張ってくれました。ぜひ「瞳のため、地球のため」に回収にご協力をお願いします！



**5** リサイクル製品として再生

空ケースは、リサイクル工場で再生ポリプロピレン素材となり、さまざまなリサイクル製品へと再生されます。ポリプロピレンは熱に強く丈夫なため、自動車部品や家電製品の部品に使用されます。

8 働きがいも経済成長も

11 住み続けられるまちづくりを

12 つくる責任つかう責任

13 気候変動に具体的な対策を

14 海の豊かさを守ろう

生徒玄関に回収箱がありますのでぜひ保護者の方も来校時にご活用ください！

## 今月の保健目標

**歯を大切にしよう！**

保健委員会企画「**歯みがき週間**」  
日時：6月3日(月)～7日(金) 昼休み  
持ち物：歯ブラシ

6月の保健目標を達成するために、給食後に歯みがきをしましょう！もちろんこの週間に限らず、いつでも歯ブラシを持って来て歯みがきをしてもらってもかまいませんが、歯科検診もあるこの1週間は特に頑張って歯をみがいてほしいと思います。歯科検診の結果から、一人ひとりの歯みがきチェックポイントをわたすので、毎日の歯みがきの参考にしてください。

歯みがき週間は保健委員が放送で歯に関する知識をみなさんにお送りする予定です。お楽しみに♪

### いい歯でいい笑顔



### 歯の健康のために大切なこと



## NEW ほけんしつ ぶんこ ぶんこ ぶんこ

『生きかたルールブック』

監修者：齋藤 孝  
発行所：  
株式会社  
日本図書センター



「ヤワな大人にならない！」のサブタイトルに惹かれ購入。生きていく上で強い心を持つことは大事ですが、ポキッと折れてしまわないようにしなやかさも大事…未来を生き抜くために必要なルールの数々です。私は特にルール37「不満だらけの毎日でも、かかっている幸せを見つける。」を守りたいですね。