



2025. 6. 2

鳥越中学校保健室

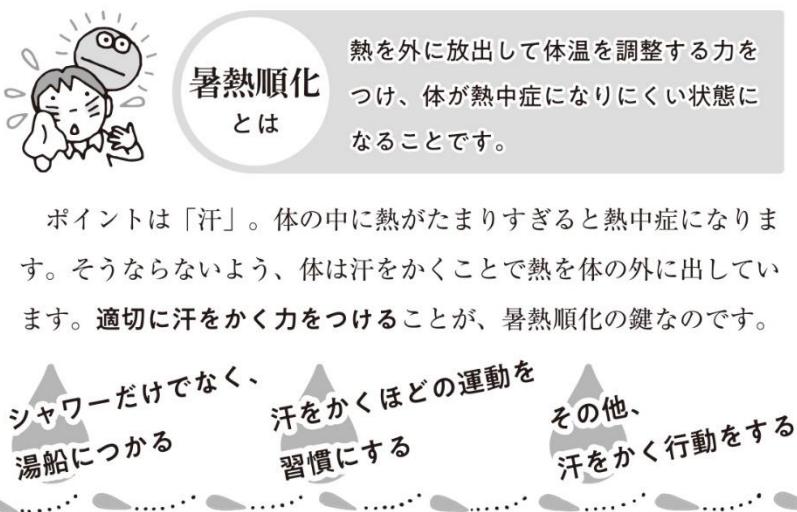


寒暖差が激しい季節になりました。毎日気温が変わるだけでなく、1日の中でも昼は暑いけれど朝晩は寒いといった変化がみられ、身体の準備が追いつかず、疲れやすく体調も崩しやすくなります。

これから梅雨に入り、湿度が高い日も増えてきます。湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症にもなりやすくなります。

その日の気温や湿度に合わせた対策をすること(服装や水分補給など)、規則正しい生活を送ることで、6月も元気に過ごしましょう！

暑熱順化 は今のうち！



暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体质などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



食中毒って？

なんらかの有毒・有害物質が食品の中に入っていて、それを食べたことにより胃腸炎や急性障害を引き起こすこと。発熱、腹痛、下痢、嘔吐などの症状が現れる。

食中毒予防 のお願い

食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75°Cで1分以上の加熱が目安です。

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10°C以下の低温で保存しましょう。



あと2科目で今年度の健康診断は終わりです。受診のおたよりをもらった人は早めに病院へ行きましょう。

歯科検診

6月3日(火)

歯ブラシを忘れずに



耳鼻科検診

6月25日(木)

耳掃除をしておこう

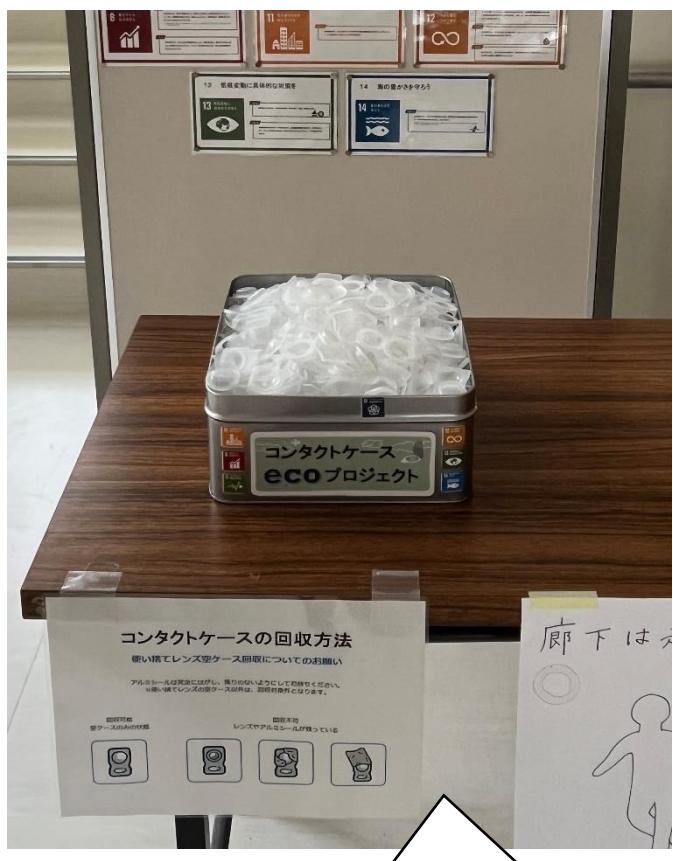




「瞳のため、地球のため。
アイシティ eco プロジェクト」

保健委員会 アイシティ eco プロジェクト

4月、5月もご協力ありがとうございました！今回は1.4kg(回収箱2つ分)のコンタクトケースが集まりました。自分の使用したコンタクトケースだけでなく、おうちの人人が使ったコンタクトケースも、ぜひ持ってきてください。今後も「瞳のため、地球のため」に回収にご協力をお願いします！



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！

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、自動車部品や家庭製品の部品に使用されます。



8020を目指して 予防歯科



みなさんの中にも、歯をみがくと歯茎から血が出たり、歯茎が赤くはれています人はいませんか？なんと15～19才の約30%が歯肉炎といわれています。

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯肉炎の原因は歯と歯茎の境目についた歯垢という細菌の塊です。歯磨きで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯医者さんでも除去できるので、半年に1回は受診できるといいですね。

※8020…80歳まで自分の歯を20本残す

歯の健康のために大切なこと



あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができる
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

