

# 保健だより

2021. 5. 31  
和歌山市立河北中学校  
保健室

## 6月の健康診断の日程

- ◇ 6月3日(木)  
内科検診(結核・運動器検診含む) … 2年生女子
- ◇ 6月4日(金)  
心電図検査 … 1年生
- ◇ 6月7日(月)  
耳鼻科検診 … 1年生
- ◇ 6月10日(木)  
内科検診(結核・運動器検診含む) … 1年生男子  
尿二次検査
- ◇ 6月11日(金)  
尿二次検査(予備日)
- ◇ 6月17日(木)  
内科検診(結核・運動器検診含む) … 2年生男子

### ★みなさんへお願い★

内科検診と心電図検査の当日は、制服の下に夏の体操服(上だけ)を着用して登校してください。

ご協力よろしく  
お願いします。



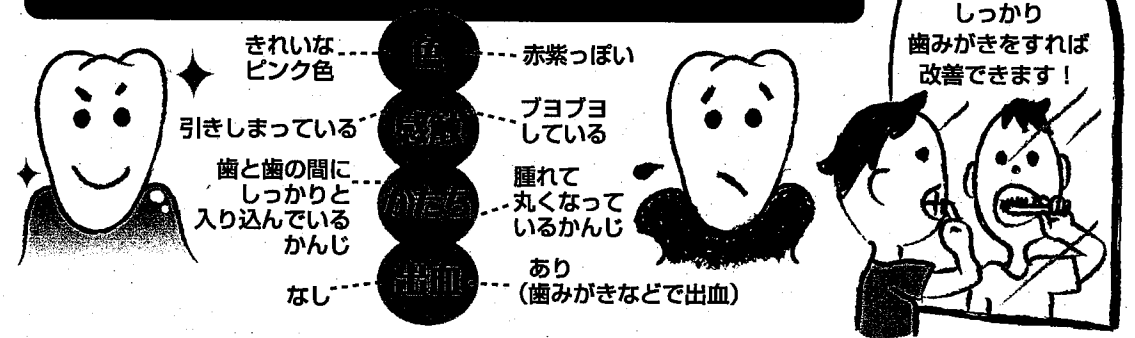
## 6月4~10日は 歯と口の健康週間です

河北中学校 歯科検診の結果

歯ぐきに炎症がある人は、

**121人** (約3人に1人でした 😞)

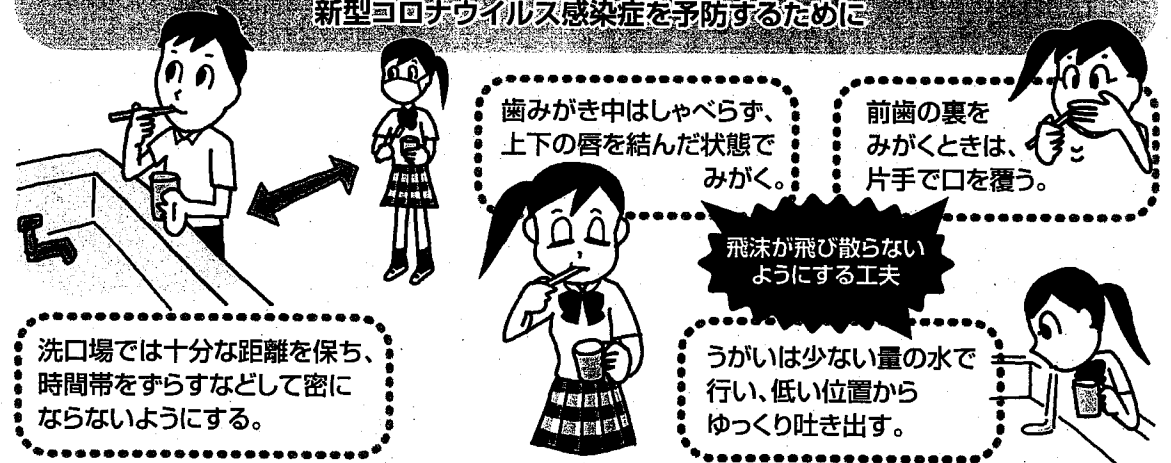
### あなたの歯肉はどっち?



河北中学校へ来て、昼休みにたくさんの生徒が歯磨きをしていることに感心しました。このいい習慣をずっと続けていってほしいと思います。6月7日から保健委員を中心に、『歯磨き週間』という取り組みをする予定です。今は歯ブラシを持ってきていない人も、この機会にぜひ昼ご飯の後に歯を磨いてください。

### 学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



※参考文献: 日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染症予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」

### 6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる?

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。からだ暑さに適応していくと

- ・皮ふの血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

### →熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい! からだ暑さに慣らす簡単な方法は

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車で汗をかく



### そろそろ熱中症対策を!

熱中症は夏に気を付けなければいけません。と、思っている人。いいえ、準備は今から必要です。左の説明を読んで、暑さに強い体を今から作っていきましょう。

また、マスクをしていると、のどかわきに気付かなくなるので、『隠れ脱水』状態になりやすいんだそうです。体育や部活がないときでも水筒を持ってきて、休み時にはこまめに水分補給をしてください。のどがかわく前に飲むのがポイントですよ!

