



和歌山市立河西中学校

6月になりました。今月12日には各学年ともに、校外学習を予定しているため、みなさんも今から楽しみにしているのではないのでしょうか。行事のときこそ、いいお天気であってほしいもの。しかし、梅雨入りの時期だけにお天気が気になる場所ですね。どうか12日だけは晴れでありますように…。今からてるてる坊主でも作ってみましょうか。

注意！！熱中症

熱中症は、最高気温が30℃以上の日や、最低気温が25℃以下にならない日が続くときに発生しやすく、7月下旬～8月上旬にかけて急増します。

6月は、それほど気温は高くないのですが、雨が多く湿度が高いこと、体が暑さになれていないことなどから、熱中症が発生する危険があります。

湿度が70%を超えているとき、激しい運動をするときには、特に注意が必要です。

運動部の皆さんは最後の夏の大会に向けて、練習も徐々に活発になっていくかと思えます。

各自、家庭より水筒を持参し、こまめに水分補給するようにしてくださいね。



★6月の保健行事

4日(木)13時半～ 耳鼻咽喉科健診 【対象:1年生】
尿検査2次(1日目)【対象:1次検査異常のあった人と1次検査未提出者】

5日(木) 尿検査2次(2日目)
9時～ 心電図検査 【対象:1年生】



※1年生は耳鼻咽喉科健診の前日には、家庭で耳あかをとっておきましょう！
※尿検査1次で異常の疑いがあった人には3日(水)に2次検査のお知らせの用紙や容器等を渡します。なるべく4日(木)に提出するように心がけてください。

6月4日～10日 歯と口の健康週間

6月4日から10日までは『歯と口の健康週間』です。歯だけでなく、口の中全体の健康増進をめざすのが目的です。

食べ物を取り入れる器官である歯や口は、生きていくためには欠かせないものです。歯や口を健康に保つことで、年を取っても元気に活動できる体を維持できるのです。『歯と口の健康週間』をあなたの歯と口の『健康習慣』を見直すきっかけにしましょう。

●歯の健康相談のお知らせです！

和歌山市・和歌山市教育委員会・和歌山市歯科医師会の主催で今年も歯の健康相談が行われます。

◆日時 6月6日(土)・7日(日)午前10時～午後4時

◆場所 パームシティ和歌山店 西館1階 イベントホール

◆無料歯科健診、ブラッシング指導、フッ素塗布、口腔内写真撮影、人形劇を行ってくれるそうです。



1年に一度のいい機会です。みなさんも参加してみませんか。



正しい歯みがき → この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かす方
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方
歯ブラシが広がらない
くらの軽い力で

保健室より

6月1日(月)に5月に実施した歯科健診の健診結果を配布しました。むし歯のあった人や要注意乳歯(←抜歯するかどうかを歯科医に判断してもらわないといけない乳歯のことです)があった人は、早いに歯科医院を受診するようにしてください。

今回の健診結果を見てみると、むし歯をもっている人の数は少ないように思います。ただ、歯みがきがきちんとできていない人や放置するとむし歯になりそうな歯がある人はいました。年に1～2回は歯垢や歯石を歯医者さんでとってもらいましょう。スッキリしますよ！