

# ほけんだよ！ 6月

令和5年6月  
長坂中学校  
ほけんしつ

今年は、例年よりも早く梅雨に入りました。雨が続く時期になるので、気温の寒暖差には注意して、衣服の着脱をしながら調節していきましょう。

また、雨の日の登下校には十分注意が必要です。道路がすべりやすくなったり、視界が見えづらくなるので、自転車の運転に気を付けて、安全に登下校するようにしましょう。

暑い夏に向けて、規則正しい生活を心がけ、体調を整えておきましょう。



5月25日に歯科健診があり、校医の先生からは、「むし歯が何本もある子がいたり、歯石が付いている子が気になりました。」と、健診の後お話がありました。むし歯や歯石は歯科医院での治療が必要です。6月12日に歯科健診の結果のお知らせを配付するので、受診のお勧めにチェックのある人は、早めに精密な検査、適切な治療や相談を受けることをお勧めします。

イラスト

## 6月の健康診断のお知らせ

眼科健診	6月29日(木) 14:00	全学年	マスク着用の推奨
------	----------------	-----	----------

## 熱中症の予防について

熱中症に注意する季節になりました。熱中症は、みなさんの命にもかかわる危険なものです。予防のための行動をしっかり行うことで防ぐことができます。熱中症の予防についてしっかり読んで、行動できるようにしましょう。また、体調不良を感じたらすぐに周りの教員や友達に伝えてください。絶対に無理はしないように！

イラスト

**適度な休憩を入れ、のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分を補給する  
(十分な量の水分を持ってきましょう)**

イラスト

**規則正しい生活(早寝・早起き・朝ごはん)を心がけ、体調を整える  
(体調不良の時は無理をしない)**

イラスト

**・薄着をし、帽子をかぶる  
・熱中症の危険性が高い場合はマスクをはずす**

### 基本的な感染症対策を心がけよう

先週、三田市内では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症での学級閉鎖が行われている学校がありました。長坂中学校では今のところ感染症の広がりもなく、保健室の来室も落ち着いていますが、普段から手洗い、換気、咳エチケット、抵抗力を高める(十分な睡眠・栄養、適度な運動)ことを意識して行うようにしましょう。

また、登校前にいつもと体調が違ったら、おうちの人に伝え、無理をせずに休養するようにしましょう。