

# ほけんだより 6月

令和4年6月1日（水） NO.3 宝泉中学校 保健室

## 宝泉中のみなさんへ

爽やかで過ごしやすい日が多くなってきました。気づけば1学期も折り返し地点です。これから梅雨の季節になります。梅雨の間は、天気によって気温の変化が大きいため、肌寒く感じる日は肌着を工夫するなど調節をして、元気に過ごせるようにしましょう。



## \*6月の保健行事と諸注意\*



実施日	項目	時間	対象	注意事項
7日（火）	内科検診	13:00～	2年生	結核検診と運動器検診も兼ねています。 <b>&lt;服装&gt; 男子:Tシャツ、ハーフパンツ</b> <b>女子:緑ジャージ上、ハーフパンツ</b> <b>↑忘れずに!!</b>
8日（水）	耳鼻科検診 	13:30～	1年生	当日までに耳や鼻をきれいにしておきましょう。 <b>検診の時は、髪の毛が耳にかからないようにしてください。</b>
29日（水）	内科検診	13:00～	1年生 6、7組	結核検診と運動器検診も兼ねています。 <b>&lt;服装&gt; 男子:Tシャツ、ハーフパンツ</b> <b>女子:緑ジャージ上、ハーフパンツ</b> <b>↑忘れずに!!</b>

## 熱中症になりやすい時期です！熱中症対策を忘れずに！

汗をかいて「暑熱順化」



風呂(湯船)で

軽めの運動で

気温の高い日が多くなってきました。汗をふくための清潔な**タオル**や**ハンカチ**、**水筒**（水、お茶、スポーツドリンク可）を毎日忘れずに持ってきてきましょう！！

熱中症を予防するためにも、早寝早起き・朝ご飯を意識して過ごしましょう。

# \*6月 歯と口の健康週間\*

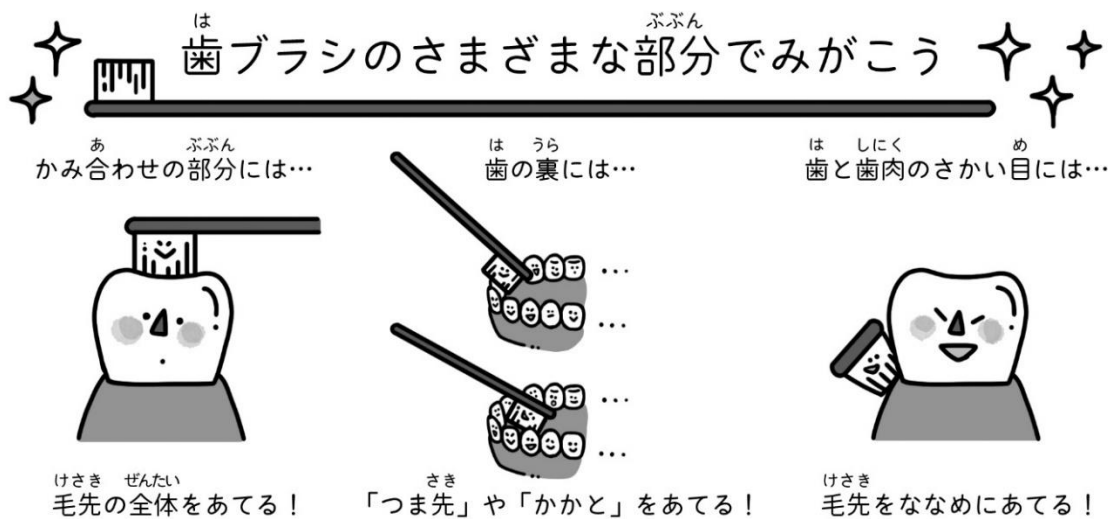
6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。今年のスローガンは、「いただきます 人生100年 歯とともに」です。80歳になっても自分の歯が20本以上あるのが『8020』です。歯が20本以上あればしっかり噛めます。つまり、いつまでも(人生100年!)自分の好きなものを楽しく、おいしく食べられるということです。この『8020』を達成するためには、毎日のケアが大切になります。



## 歯みがきをするときのポイント

<p><b>歯ブラシは鉛筆もち</b></p>	<p><b>小きざみに動かす</b></p>	<p><b>軽い力でやさしく</b></p>	<p><b>鏡を見ながら</b></p>

## 歯ブラシを使うときのポイント



**お知らせ**

### 『歯科保健図画ポスター及び標語展示会』

6月5日(日) イオンモール太田店で『歯科保健図画ポスター及び標語展示会』が開催されます。本校からも作品が出品されます。

歯科標語 伊藤 清太さん(3年5組)

「歯みがきで むし歯ととろう ディスタンス」

ポスター 美術部 ホダ ナフシンさん(1年2組)

お時間のある方は、ぜひ見に行ってみてください。

すてきな作品を  
ありがとうございました!

