

保健だより 6月

令和7年6月3日
No.3
浦添市立神森中学校
発行:保健室(平敷)

みなさん、中体連はどうでしたか？悔しかった人、全力出し切った人、それぞれだと思えます。もちろん結果も大事ですか、何事も一生懸命にのぞむ気持ちも大切ですね。一生懸命に取り組んだ姿は自分が一番わかっていると思います。きっと自信につながりますよ(^^)

最近、外は蒸し暑く、室内はクーラーが効いていて体温調節が難しい時期です。また、体が暑さに慣れていないこの時期から熱中症への注意が必要です。暑さに負けない体を作るために大切なことは、十分な睡眠と3食きちんと食事を摂ること、こまめに水分補給をすることです。水筒も必ず持参しましょう！これからどんどん暑さが増してきます。体調管理に気をつけましょう。

今月の保健目標

むし歯の治療を済ませ、予防しよう

今後の

健康診断の日程

尿検査(未検査・再検査者)

再検査:6月5日(木)、6日(金)
未検査・再検査者(最終)

☆おうちの方も声掛けよろしくお祈りします。

5月の1回目の尿検査の提出率が約8割でした。再検査・未検査者は6月5日・6日の尿検査で提出できるようにしましょう！

もれもれ検査

(心電図・視力・聴力・身体測定未受検者)

7月5日(土)

場所:浦添市保健相談センター2F

※対象者へは個別に連絡します。

健康診断の結果をお知らせ

終了しだいお知らせ
をしております。
ご確認ください。

はやめの受診を

☆ 保護者のみなさんへ ☆

各検査で疾病や異常の疑いがある場合には、診断結果を家庭にお知らせしますので、なるべく早めに専門医で受診していただき、その結果を学校に報告くださいますよう、よろしくお祈りします。

※学校での健康診断はスクリーニング検査のため、疾病が疑われる場合は全て拾い上げてお知らせをすることになっています。医療機関で検査をした際に「異常なし」と診断される場合もあります。



歯と口の健康週間 6月2日～6日

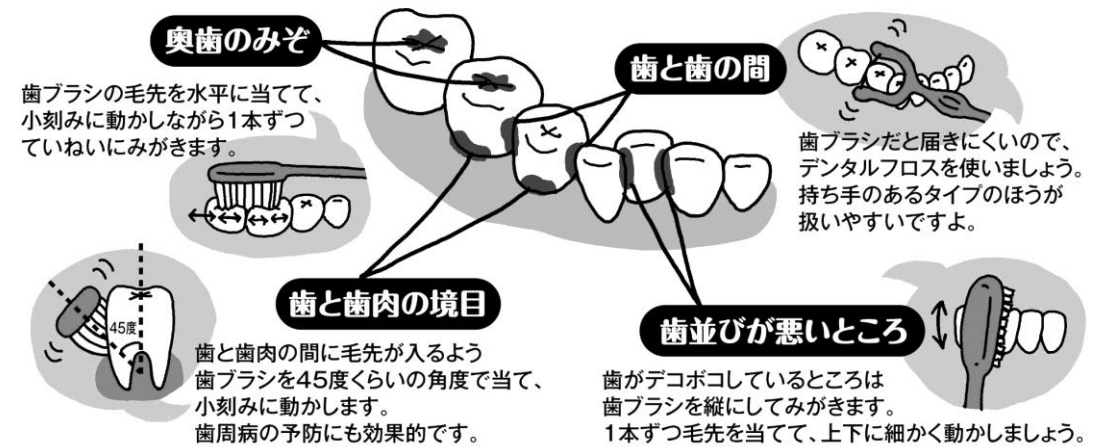


毎日歯みがきしているのに、毎年歯科健診で「むし歯あり」と言われてしまう……。もしかしたら、自分ではしっかり磨いているつもりでも、きれいに磨けていない可能性があります。

あなたは、自分の歯にあったみがき方を知っていますか？正しい歯みがきの仕方を知っていますか？大人の歯(永久歯)は一生に一度しか生えてきません。今のうちから、自分の歯にあった磨き方をマスターしておきましょう。

歯科医院に行くと、むし歯の治療だけでなく、あなたの歯にあった磨き方も教えてくれます。むし歯のあった人はもちろん、むし歯のなかった人も年に1~2回の定期受診をお勧めします。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



雨の季節に気をつけて

今年も梅雨の時期がやってきましたね。保健室の来室状況では、「転んだ」や「滑った」など不注意によるケガも増えてきています。雨の日は滑りやすく、また通学の時は傘で前が見えにくいので注意しましょう！

梅雨の時期は、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことから、熱中症がおこりやすい状況になります。睡眠や食事など、毎日の生活習慣を整え体力を維持しておきましょう。そして、水筒を持参し、こまめに水分補給を行ってください。部活や外出の際には水分補給を心がけましょう！熱中症は予防できる病気です。これからの猛暑に向けて、熱中症を予防しましょう！

