

ほけんだより6月

令和3年6月25日
(2021年)

吹田市立
南千里中学校
(ほけんしつ)



いよいよ、夏の時期になってきましたね！
最近3度以上暑かたります。暑さには慣れていない人も、体力が足りない人も、体調を整えたり、水分をとったり、こまめに休んだり、帽子をかぶったり、涼しいところで時々休憩する。無理をしない。授業中やクラブ中、いんどなったら、すぐに先生に言おう！！

夏も下着が大活躍！

下着を着ると、体から出た汗や皮脂を吸ってくれます。そのおかげで...



体温を上手に調節できる！

肌を清潔に保てる！

ニオイや黄ばみを防げる！

【A面】

今回のほけんだよりのうち、A面左側とB面は保健委員さんが作りました！（作成した保健委員さんの名前も記載しています。）しっかり読んでくださいね。



☺- 熱中症を予防しよう! -☺

<p>のどが渇いていなくても、こまめに水分をとる</p> <p>休み時間ごとなど、こまめにゆいずが大切！！</p>	<p>帽子をかぶる</p>	<p>涼しいところで時々休憩する</p>
<p>無理をしない</p> <p>★授業中やクラブ中、いんどなったら、すぐに先生に言おう！！</p>	<p>体調を整える</p> <p>ごはんを3食食べる</p> <p>22時に寝る (せめて0時には寝る)</p> <p>疲労回復 + 元気のために！</p>	

※ 教室では冷房が入っています。寒いときは上に着られるようなものを一枚持ってきましょう！

保護者の皆様へ

◆ 健康診断の結果について

1学期の健康診断で、受診や治療が必要とされたお子さんには「検診結果のお知らせ」をお渡ししています。夏休みなど時間のある時を活用し、お早めに医療機関を受診していただくことをお勧めします。学校での検査はあくまでもスクリーニングであり、確定した結果ではありません。医療機関の受診の結果、お渡ししたものと異なった結果が出ることもあります。ご理解いただけますようよろしくお願いいたします。

暑い日が続いていますね。気温や湿度の高さ、テスト前で夜更かして勉強をしているなどで体調を崩す生徒が増えていきます。無理をしすぎないように、夜はせめて0時までには寝るように、体が一番大事!と伝えていきます。ご家庭でもお子様の体調管理をよろしくお願いいたします。

7人の戦士から歯のクイズ

Q1 歯の表面と鉄はどちらがかたい？

A 歯の表面 B 鉄
C どちらも同じくらい

Q2 だ液が1日に出る量は、どのくらい？

A コップ1杯
B ペットボトル2本

Q3 むし歯になりやすい歯は？

A 前歯 B 奥歯
C どの歯も変わらない

むし歯を借りた人はだ〜れだ？

ヒント 借りたを他の言い方にする
何と言うかな？



答え Q1: A. Q2: B. Q3: B

上手に歯みがきするポイント!!

- ① えんぴつ持ち ☆
- ② 毛先が広がらない
程度のカ

- ③ 本ずつ小刻みに
☆みがく ☆

これらに気をつけて
上手に歯みがきを
しよう!

とくに注意なければ
いけないところ 大事!!

- ・歯と歯ぐきの境
- ・歯と歯のあいだ
- ・奥歯のみぞ
- ・歯がゆけてる
ところ

体を守る機能 免疫くんを

知ろう

体内に侵入したウイルスや細菌などの
異物を攻撃して殺す、または排除する
働きを「免疫くん(疫病(病気)を免れる)と言います。
さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。
かからないようにするためには、日常的な手洗いなど
とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが
予防対策の基本と言えます。

- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養(睡眠)
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



絶対無理だけはしないでください。

体調が悪い時は、保健室へ