

すこやか

令和7年6月9日
小岩第二中学校
保健室



関東地方は今週、梅雨入りをするようです。この時期は湿度が高く、蒸し暑い日があると思えば、急に肌寒く感じられるような日もあります。気温に合わせて衣服を上手に調節し、体調を崩さないように気を付けましょう。

6月保健目標：「梅雨時の健康管理に注意しよう」

雨が多くなる梅雨の時期には、天気予報に注目しましょう。足元を濡らすと寒さを感じやすくなります。靴下の替えを準備したり、長靴をはいたりして、足元が濡れないように気をつけましょう。食中毒の予防のためには、食材は冷蔵庫に必ずしまう、食材の中まで火を通す、まな板は熱湯消毒するなどに気を付けていきましょう。

梅雨時の体調不良に 注意しよう



頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

自律神経の乱れが原因のひとつです。
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して
自律神経のバランスを整えましょう。



交通事故に注意！



食事の前に手を洗おう



始めよう！

紫外線対策



せいかつなせいかつをしよう

ペットボトル・水筒の中で菌が・・・

ペットボトル飲料を買って飲む人は多いと思います。普段、どのように飲んでいきますか。直接口をつけて飲んでいませんか。飲み終わって残ったものを常温で置いていませんか。口の中の菌がペットボトルに入って、中で菌が増殖することがあります。できるだけコップに移して飲み、飲みかけは冷蔵庫で保管し、早目に飲み切りましょう。



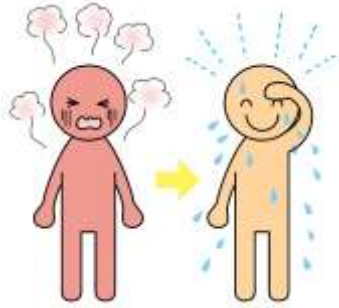
また、水筒も同じです。水筒の水が一般細菌に汚染されやすく、衛生管理に注意が必要であるとの報告があることから、水筒に関しては区からもお願いがきています。

- ① 水筒容器・中身ともに衛生管理を徹底する。
＊毎日持ち帰り、容器の洗浄、中身の入れ替えを行う。
- ② 持参人専用とし、友だち同士で回し飲みしない。



水筒は正しく使用し、学校での熱中症を防いでください。また、学校の水道で水を飲む時には、蛇口を上向きにしますが、飲み終わった後は必ず下向きに直してください。上向きのままでは蛇口に菌がたまりやすくなってしまいます。みんなで気をつけて、二中全員の健康を守っていきましょう。

水筒持ち歩こう！



雨が多くなり、湿度が高くなっています。

2年生にはすこやかタイムでお話をしましたが、湿度が高いと汗がでにくくなります。人間は汗をかい
て、体温を下げ、調節をしています。汗が出ないと、熱中症になる危険が高
まります。そのため、室内でも熱中症になることがあります。

体育の時は水筒をもって移動していると思いますが、それ以外の教室移動
の時も、水筒は常に持って歩き、いつでも飲めるようにしておきましょう。



「歯の作文」作品募集



＜作文＞テーマ「歯・口の健康づくりを主題として」

- ①生活経験をもととしたもの（自分自身の経験、実地見学、他人に聞いた事など）
- ②学習活動をもとにしたもの（調査、集計図表等）

応募規定 400字詰め原稿用紙4枚以内（図及び表は別）

表彰 優秀 5作品 良 10作品 佳 20作品

締切 7月4日（金）まで



「よい歯の絵のコンクール」 （歯・口の健康に関するポスターコンクール）作品募集



＜注意事項＞

- ①歯・口の健康に関するポスターとします。
- ②画用紙の大きさはB3または四つ切です。
- ③必ず一人で描いてください。
- ④ポスターに今年度の標語「むし歯」もしくは「歯みがき」を入れること。
- ⑤「虫歯」「ムシ歯」ではなく、ひらがなで「むし歯」と書くこと。
「歯磨き」も「歯みがき」。



締切 7月4日（金）まで

やってみようという人は保健室まで！！

6月 保健委員が歯みがき調査を行います。

昨年度は月に1回ハブラシが配布されていました。

今年度は配布されていませんが、保健委員会では昨年度も歯磨き調査をして
みなさんは家では歯を磨いているけれど、学校ではあまり磨いていないという
調査結果を得ました。

今年度は給食の後も歯をみがこう！ということで保健委員が調査を行います。

今月は歯と口の健康週間もありました。みんなで給食後、歯磨きをしている人
の多いクラスNo.1を目指していきましょう。

