

すこやか

令和8年6月1日
小岩第二中学校
保健室



関東地方は平年では6月7日頃、梅雨入りをします。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つけていきましょう。

梅雨時の安全対策

自転車で出かけようとしていたとき、雨がポツポツ降り始めました。あなたなら、どうする？
まさか「傘を差せば、自転車でも大丈夫！」なんて思いませんか？
自転車の傘差し運転は法律で禁止されています。傘差し運転をすると、周囲の状況（歩行者や車）が見えにくくなり、痛ましい事故や命に関わる大きな事故につながるからです。
あなたは、事故の加害者にも、被害者にもなりたくはないですね。自転車の傘差し運転は、絶対にやめましょう。

梅雨時に気をつけたいこと

感染症・食中毒
熱中症
6月病
すべりやすい廊下

<脊柱側弯検診について>

6月3日（水）に脊柱側弯検診がありますが、受診できなかった場合は下記の日程及び会場で受診していただくことになりますので、予定を確認しておいてください。

1 日時及び会場 **※事前の予約や申込は不要**

日 程	会 場	受付時間
6月17日 (水)	グリーンパレス 4階 集会室401	午後2時～午後3時
6月20日 (土)	タワーホール船堀 4階 401会議室	午前10時～午前11時

2 引 率 保護者同伴でお願いします。

3 持 ち 物 脊柱側弯症検診（モアレ検査）受診票

4 服 装 着脱しやすい服装でお願いします
※背中に縞状の光を当てて、縞模様の左右差を確認する検査のため
上半身脱衣の状態で行います。

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。

水筒を持ち歩こう！



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、湿度が高いと汗が出にくくなります。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。

体育の時は水筒を持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生活経験をもとにしたもの（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）

締切 7月3日（金）まで



「歯・口の健康に関するポスターコンクール」

「歯・口の啓発標語コンクール」作品募集



<ポスター注意事項>

- 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3日（金）まで

やってみようという人は保健室まで！！