

☆ほけんだより☆6月

令和4年6月6日

6月に入り、梅雨の時期となりました。蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあります。天気や気温の変化の影響で、体調を崩す人もいるかもしれません。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。

6月の保健行事

※準備が必要な場合もあります。よく確認しましょう。

	日時	実施学年	場所	備考
尿検査	6月8日(水) 6月22日(水)	二次検査対象者・ 一次検査未提出者	9:00までに保健室に提出	尿検査の容器がない人は保健室まで取りに来てください。
心臓検診(二次)	6月13日(月)	二次検査対象者・ 一次検査未実施者	八郷保健センター	対象者の方には文書を配付しておりますので、ご確認よろしくお願いします。
内科検診	6月15日(水) 13:00~	全学年 	男子：図書室 女子：保健室	体操服を用意してください。保健調査票に記入していただいた内容をもとに検診を行います。
眼科検診	6月20日(月) 13:35~	全学年	保健室	問診票を配付しました。ご記入の上、提出をお願いします。

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏だけに起こるものではありません。実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。

また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、右記のポイントに注意しましょう。

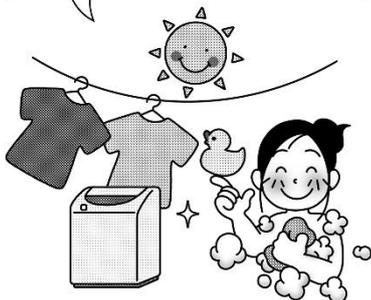
- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



梅雨の時期も健康に過ごすために

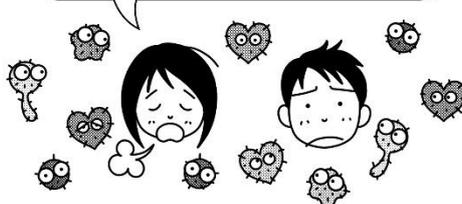
梅雨の時期は、以下のことに気をつけながら健康に生活できるようにしましょう。季節の変わり目なので気温の変化にも注意してください。上着でこまめに調節すると良いと思います。

清潔



汗ばむ季節です。入浴・衣服の洗濯でいつもすっきりと気持ちよく過ごしましょう。

相談してね



心までジメジメしていませんか？辛い気持ちを吐き出してみるのも良いですね。1人で抱え込まず、友だちや家族、先生に話を聞いてもらうのも良いと思います。

事故防止



足元が滑りやすくなっています。慌てずに、前方をよく確認して歩きましょう。