

ほけんだより 6月

新座総合技術高等学校 保健室 R1.6.5

雨が降ると「天気が悪い」といいますが、雨は作物や草花にとっては恵みの雨。また私達にも、雨上がりの虹や、雨に洗われて輝く紫陽花などを見せてくれます。

梅雨には梅雨の楽しみを見つけて、来る夏に備えて元気に過ごしたいですね。雨の日の備えも忘れずに！

持ってる？



梅雨を快適に過ごす
アイテム 3選

タオル



雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。

替えの靴下



雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。

ビニール袋



ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。




歯科検診の結果





新総は、「むし歯がある」と判定された人の割合が、全国平均と比較してとても少ないです！「新総むし歯0（ゼロ）」を目指して、これからも歯と口の健康を守っていきましょう。

今年度の歯科検診で「むし歯」「要注意乳歯」「歯肉炎」等で
要受診・要治療と判定された人
(注) 要観察の人は含みません

➡



なおしてね!!

1年生	
2年生	
3年生	
専攻科	

埼玉県にある 歯にまつわる ご利益(?)スポット

- ☆広済寺「無肥地藏尊（あごなしじぞうそん）」（川越市）
→歯痛にご利益（あごがないので歯痛もない）
- ☆山口観音「霊馬堂（新田義貞公霊馬）」（所沢市）
→歯ざしりにご利益
（日本歯科医師会のHP「テーマパーク8020」より）

とても興味深いですね。でも、大切なのは、

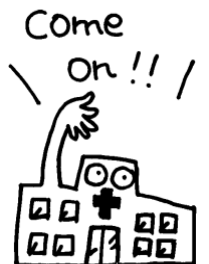
歯みがきなどの「セルフケア」

+

歯医者さんによる「プロケア」

です！

受診勧告をもらってしまった人は、ご利益スポットではなく**歯医者さんへ！**治療が済んだら「**受診結果報告書**」を学校へ提出することもお忘れなく。



いよいよ

体育祭！元気に安全に取り組むために

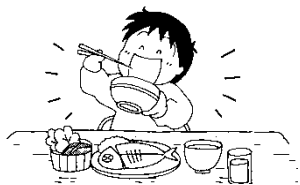
前日は十分な睡眠を

睡眠不足は体調不良だけでなく、集中力を低下させ、ケガにもつながります。前日はしっかり睡眠を確保しましょう。



当日は朝食をとってくる

体調不良者で睡眠不足と同様に多いのは、朝食抜きの人。運動の前にエネルギー補給を！



爪を短く切っておく

自分がケガをしないためにも、人を傷つけないためにも、必ず爪を切ってください。



靴選びも大切

足に合う靴・運動に適した靴をはきましょう。



当日の朝、家で必ず健康観察を

体調不良をおしての参加は危険です。朝、体調がおかしいと感じたら、まずは検温を。無理はしないで！



みんなの声かけで熱中症予防！

「水分とってる？」

学校の自動販売機は売り切れてしまうことも。各自で忘れずに飲み物（スポーツドリンクなど塩分が入っているもの）を用意しましょう。水分補給のポイントは、「のどが渇く前に」「こまめに」飲むこと。



「ちょっと休憩しよう！」

この時期は、まだ暑さに慣れていない人も少なくありません。体が熱くなり過ぎる前に、日かげ等の涼しい場所で休みましょう。特に、競技に出たあとはクールダウンを。



「だいじょうぶ？」

体育祭では、周りの雰囲気もあり、ついつい頑張りすぎてしまいがち。体調不良を言い出せずにいる人もいるかもしれません。様子がおかしい人に気づいたら、声をかける気配りを。



霧吹き、あります

今年の体育祭では、つめたい霧吹きを用意します。熱中症対策に、みなさん活用してくださいね。

