

# ほけんだより 6月

R3.6/8 (火)

NO.3

養護教諭：日下 あかり

こんげつ ほけんもくひょう  
\* 今月の保健目標 \*

からだ せいけつ つ ゆどき えいせい き  
体の清潔と梅雨時の衛生に気をつけよう

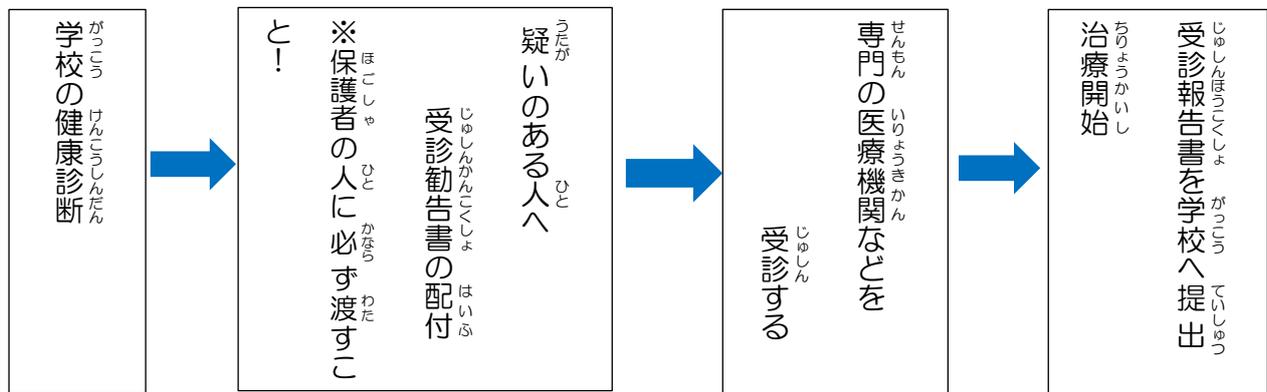


けんこうしんだん しゅうりょう  
健康診断が終了しました☆

けんこうしんだん しょけん せいと かくかていあ すいじ ちりょうかんこく はいふ  
健康診断で所見があった生徒には各家庭宛てに随時、治療勧告を配付しています。

けんこうしんだん うたが ひと み  
健康診断は疑いがある人を見つけるためのものです。

しょけん ひと せんもん いりようきかん い けんさ う  
所見があった人は専門の医療機関へ行って検査を受けるようにして下さい。



せんじつ がっこうやくざいし らいこう さい ぶしよくふ  
先日、学校薬剤師さんが来校した際にマスクについて、「不織布のマスクをおすすめします。」との

はなし  
話がありました。

じぶん たにん は だ ひまつりょう ぶしよくふ やく  
自分が他人にうつしてしまう「吐き出し飛沫量」は、不織布マスクでは約80%カットである一方

でウレタンマスクでは約50%カットだそうです。

さまざま しゆるい いき つ こち じぶん たいちょう はだ ちょうし あつ あ  
様々な種類がありますが、息のしやすさや着け心地など、自分の体調や肌の調子、暑さなどに合

わせて、自分に合ったマスクを選んでみて下さいね☆

# ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！！

ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症を予防するためには、暑くなる前からの体づくりが大切です。

わたし からだ からだ  
私たちの体には体のなかにたまった熱を外に逃がして、体温を下げる働きがあります。

しっかりとその機能を働かせるために、暑くなる前から体を慣らしていきましょう！

## ☆ポイント その1 「汗をかく」

てきど うんどう こころ  
適度な運動を心がけ、しっかりと汗をかける体をつくりましょう。

ひび たいいく じゅぎょう ぶかつどう うんどう たいせつ  
日々の体育の授業や部活動での運動が大切です☆

うんどうちゅう うんどう まえ すいぶんほきゅう  
運動中だけでなく、運動する前にも水分補給をしましょう。

## ☆ポイント その2 「暑さに慣れる」

せんぷうき きおん たいちょう かつよう  
エアコンや扇風機などは気温や体調に合わせて活用しましょう。

ふくそう きおん たいちょう あ ちょうせい  
服装も気温と体調に合わせて調整しましょう。

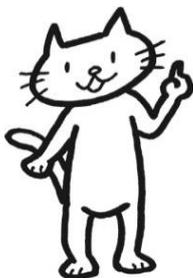
たいちょうふりょう ねっちゅうしょう  
☆体調不良も熱中症になりやすくなります。

ふだん しょくじ すいみんじかん かくほ  
普段からバランスのよい食事をとることや、しっかりと睡眠時間を確保することなど、

きほんてき せいかつ ととの わす  
基本的な生活リズムを整えておくことも忘れずに！



## ひ ねっちゅうしょう ちゅうい こんな日は熱中症に注意！



きゆう あつ  
急に暑くなった



きおん たが  
気温が高い



しつど たが  
湿度が高い



かせ  
風がない