

# ほけんだより 6月

R5.6/9 (金)

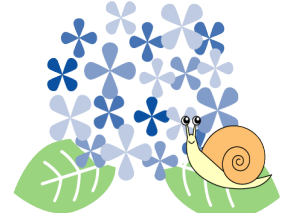
NO.3

岩沼高等学園

川崎キャンパス

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



ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう!! 身のまわりの清潔な生活



したぎ  
下着やハンカチは  
まいにちせんとく  
毎日洗濯してきれいなものを



ふだんぎ  
普段着だけでなく、  
たいそうふく  
体操服もこまめに洗濯する



ふろ  
お風呂やシャワーで  
からだ かみ  
体や髪の毛をしっかりと洗う

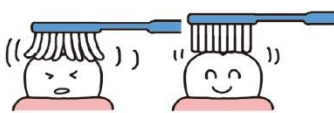
なんどもおさらい!

歯みがきのキホン

クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの 1/3 くらい



△ 歯をみがいている

○ 歯をみがけています

みがいているつもりでも  
みがけていないことも、あります。

ていねいに歯をみがこう!

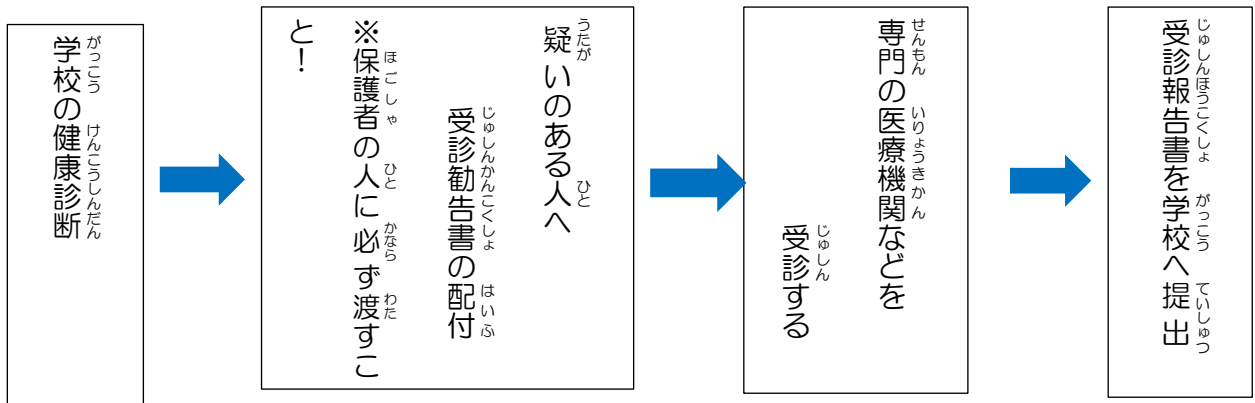


# 健康診断が終了しました☆

健康診断で所見があった生徒には各家庭宛てに治療勧告を配布します。

健康診断は疑いがある人を見つけるためのものです。

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。



## そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？

いいえ、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、次のことに注意してね。

- 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補給する。



## こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない