

ほけんだより 6月

令和4年6月20日
愛媛県立今治西高等学校
学校保健委員会
担当:保健室

6月15日、四国地方が梅雨入りしました

今年は、平年より8日遅く、去年より32日遅い梅雨入りだそうです。

この時期は、頭痛を感じて保健室を来室する人が多いです。不快に感じながらこの時期を過ごすのではなく、少しでも快適に過ごして欲しいものです。梅雨時期の頭痛の緩和や快適な過ごし方は、インターネットで調べると沢山でてきます。その中から、自分に合った対処方法を探してみたいか？ ただ痛みに耐えるよりも、楽しんで色々実践してみよう！ よい対処方法が見つかるかもしれません！(^_^)

全ての生徒健康診断が終了しました。

尿検査(1次・2次)を未提出の人は、23日(木)の教職員健康診断の日に保健室に提出してください。23日以降は提出する機会はありませんので、自己負担で病院を受診することになります。

歯科検診の結果、病院受診が必要な生徒は、健康診断でもらった結果を持って歯科医院を受診してください。受診結果を用紙(受診済書)に記入してもらったら、速やかに保健室に提出をお願いします。

夏休みまでに、身体計測未実施者、色覚検査希望者を呼び出して検査をします。呼出カードを担当の先生に渡してもらいますので、カードをもらった人は保健室にきてください(^o^)

しっかりと体のメンテナンスをして、梅雨の湿気にくじけずに学校生活を楽しみましょう♪♪

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



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、梅雨とき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨ときは、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すしていくために、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。



体調不良を感じたら、無理せず休みましょう

雨の日はいつもよりも少し早めに家を出ましょう！

雨の種類

「最近、雨が続いて嫌だな～」とっていませんか。雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。その数、なんと400種類以上とも言われます。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさは、本当にスゴイですね。さて、この時季の雨にはどんな名前があるのかな？



青葉雨

木々の青葉に降りかかる初夏の雨

五月雨

梅雨ときに長く続く雨（旧暦5月は今の6月にあたることから）

送り梅雨

梅雨の終わりに降る、雷を伴う雨。もうすぐ梅雨明けのサイン

小ぬか雨

弱く細かく降る雨、しとしと降る雨

白雨

夏の夕立



2枚の絵の、7つの違いを探してみましよう！！

