

# 保健だより

◇むし歯の予防と治療を心がけよう

◇梅雨時の衛生に心がけよう



6月といえば梅雨。でも「6月の花嫁」「真珠(パール)」  
という言葉が表すように美しい幸せな月なのです。

雨の降る音を「雨声(うせい)」、雨が降っている景色を「雨景色(あまげしき)」というそうです。とても美しい響きのことばですね。季節の変化がはっきりしている日本ならではの表現です。

梅雨に入り、「あ～あ、今日も雨か・・・」と気分が沈みがちになりますが、雨の季節ならではの美しさや楽しみを探すと、雨も違って見えるのかも……。さあ皆さんはどんな美しいものや楽しみを見つけますか？雨に濡れるあじさいの花、個性あるパラソルの色や模様、レインブーツ、雨音などいろいろ探すとありそうですね。



○皆さん、ハンカチやタオルは持っていますか？手を洗ってピピッと手を振っている人をよく見かけます。汗をかく時期になりました！手や汗をふくためにも用意をしましょうね！

○部活に熱が入る時期を迎えます。熱中症が心配されます。部活動では塩分の入った飲み物を摂るよう心がけましょう！熱中症対策は自分自身で意識して心がけることが大切です！自分の体を自分で管理できるようになってほしいですね。



梅雨 まっただ中ですが...

## 梅雨時も健康で過ごすために

雨の日が続く、ジメジメと湿気の多い毎日です。こんなときはつい気分もしめりがちに…。晴れた日には外で元気にからだを動かしてリフレッシュを心がけましょう。梅雨時にも健康で過ごすために、次のことに注意してください。

**食中毒要注意**

「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本！

**熱中症に注意**

湿度の高い梅雨時も要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。

**事故やケガに注意**

傘さして視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。

**からだや衣服を清潔に**

汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。

大好評のまちがい探し。いいですか？全部読んだ後にやってくださいね(^o^)

### 濡れた足元に注意!

### 濡れた足元に注意!



受診・治療をすすめられたら、  
 Come early!  
早めに病院へ行ってみましょう。

つぶやき  
無事に修学旅行、職場体験が終わりよいよテスト週間に突入しますね。皆さん、きっと気合が入っていることでしょう。頑張ってくださいね。

テストになるとお腹の調子が毎回悪くなっていたことを思い出します。原因は変な時間におやつを食べていたからです。皆さんはテスト勉強中に間食をしますか？お腹の調子を崩すことはありませんか？普段と違った生活を送るテスト期間。体調万全に過ごすことが何よりも大切です。睡眠・食事・排便、この3つのリズムを崩さないように生活し、テストに臨んでくださいね。