燕中SMILE

燕中学校保健だより
生徒→保護者様

R7.6.2　燕中学校保健室

NO.3

6月4日はむし歯予防デー

先日歯科検診が終わりました。学校医の齋藤先生からは「全体的によく磨けていていますが、磨き残しや歯石のついている人も少しいました。」とご指導をいただきました。

昼休みはすぐに遊びたい人も多いと思いますが、普段から歯ブラシを持ってきて給食後の歯磨きを続けてほしいと思います。歯ブラシは毛先が開く前に１か月をめどに交換して、清潔に保つように心がけましょう。輝く笑顔は健康な歯から！

６月の健康診断の予定をお知らせします

健康診断　項目	日時・会場	備考
尿検査 全校生徒	６月３日（火）、４日（水）、５日（木）、予備日 16 日（月）	○２日（月）に容器を配付します。 ○３日（火）は、教室で回収、翌日以降は、保健室前で回収します。８：３０までに提出
眼科検診 全校生徒	６月４日（水） １３：３０～1 時間程度 会場：金工室・木工室	○前髪が長い人は、ピンでとめる。前髪が目にかからないようにする。 ○コンタクト、眼鏡はそのまま着用可。
耳鼻科検診 １年生	６月９日（月）　１～３組 ６月２４日（火）４～６組 会場：相談室１　１３：１５～	○前日に耳・鼻を掃除をして、きれいにしておく。
心臓検診 １年生	６月２３日（月） ９：００～１２：００ 会場：ミーティングルーム（体育館２階）	○検査前は運動禁止。 ＊欠席すると新潟市白山の検診センターまで個別で行って受診する必要があるため、なるべく欠席しないように注意してください。

保護者様

上記の予定で６月の検診が行われます。特に心臓検診は、欠席すると保護者の方の送迎で新潟市白山の検診センターまで個別で行っていただくことになります。なるべく体調を整えて中学校で受けていただきますよう、お子さんへの配慮をお願いいたします。なお、眼科検診・耳鼻科検診は欠席者検診を行わない予定です。気になる症状がある場合は、早めに受診いただきますようお願いいたします。

梅雨時期も体調を整えて元気に過ごしましょう

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

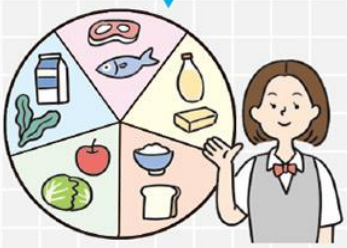
特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

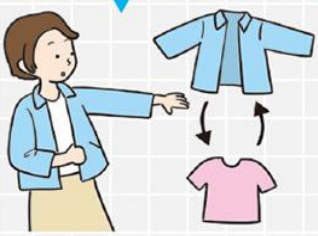
起床時に朝日を浴びる

朝食をとる

栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする

好きな音楽や香りなどでリラックスする

湯船に浸かって体を温める

６月になり、これから梅雨（つゆ）が本格的に始まります。蒸し暑いこの時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、体調不良を起こしやすくなります。朝から「調子が悪い…」保健室に来室する人も複数います。

健康・安全に過ごすためにどんなことに注意したらよいか、日ごろの生活習慣を振り返って考えてみましょう。