

体育大会では自分の力を発揮できたでしょうか。5月は急に暑くなった日があり、練習でのけがや体調不良で保健室を利用する人が急増しました。

今月は雨の日が多くなりそうです。寒暖差や雨など気候に合わせて服装を調節して、体調を崩さないよう工夫しましょう。



今月の 健康診断

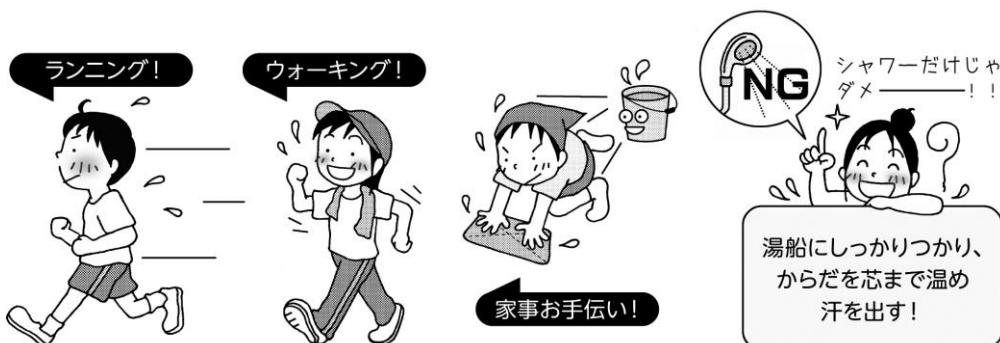
日	曜日	項目	対象	時間	備考
3	水	尿検査 二次	二次該当者 一次未提出者	8:30まで	各自保健室に提出
4	木	尿検査 二次 (予備日)	6月3日(水)に出せなかった人	8:30まで	各自保健室に提出
11	木	歯科健診	全学年	9:00~	朝の歯磨きを忘れずに

暑熱順化のすすめ ポイントは汗をかくこと



暑い日が増え、全国で熱中症による救急搬送が増えています。5月4日~10日は454件だったのに対して、5月11日~17日は1,012件だったようです。そのうち、7割弱の人は、入院を必要としない軽症でしたが、中には3週間以上の入院を必要とする重症の人が20人、亡くなった人が1人いました。

「暑熱順化」とは体が暑さに慣れることです。暑熱順化がすすむと、体にたまった熱を放散しやすく、汗に含まれる塩分が少なくなるので熱中症になりにくい状態になります。暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間程度かかります。余裕を持って暑熱順化をすすめ、夏の暑さに備えましょう。



朝の歯磨きを丁寧に！

6月11日（木）は歯科健診があります。今年度、学校歯科医の先生が新しい方になりました。長房中の生徒は歯磨きがしっかりできていると思ってもらえるよう、いつも以上に丁寧に歯を磨いて来れるといいですね。

歯のみがき残しやすいところ



●奥歯の中央のみぞ



●歯と歯肉の境目



●歯と歯の間



●歯並びに凸凹があるところ



●歯が低くなっているところ

共通しているのは、「歯ブラシの毛先が届きにくい」ことです。歯みがきがしにくいので、食べ物のカスや歯垢（しこう）が残りやすく、むし歯や歯周病の原因になります。毎回の歯みがきで、こうした部分を丁寧に磨くように心掛けましょう。

水泳指導が始まる前に

6月下旬以降水泳指導が開始されます。期末考査があり忙しい6月ですが、水泳指導に向けて準備も始めましょう。目や鼻、耳、皮膚の病気には、プールに入れないものもあります。健康診断で受診を勧められた人や、欠席して受けていない人は、早めに受診して結果をお知らせください。



前日や当日に気を付けたいこと

- 手足の爪は短く切る。
- 前日の夜は早く寝る。
- 朝ご飯を食べる。
- プールから上がったら、体や髪の毛をしっかりとタオルでふく。

プールから上がった後に冷房に当たり体が冷えてしまわないよう、体や髪の毛はしっかりふいてから教室に戻りましょう。



爪が長い人が多いです。不衛生だけでなく、自分や他の人をけがさせてしまうことがあるので、定期的に短く切りましょう。