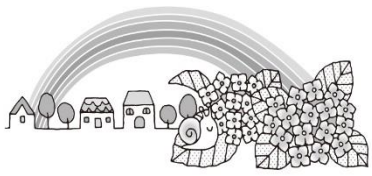


# ほけんだより 6月

倉敷市立西中学校  
保健室  
令和2年6月1日

雨の日が続く時期。いやだなあと思う人も多いのでは！？でも、植物にとっては恵みの雨。私たちにとっても、少し見方を変えれば自然からの素敵なプレゼントかも！雨に濡れた美しいあじさいに優しい雨音、そして雨上がりのにおい…。ぜひ、今だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみてくださいね。



## ◆◇6月の保健目標：歯を大切にしよう◆◇



歯科検診は延期になっていますが…6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に自分の歯や口の中を見てみたり、関心を持ってみましょう。



歯科検診の結果をみたり、自分で鏡を見たりして歯の状態を知っておく



食後の歯みがきで口の中をいつもきれいにしておこう



気になるところは早めに歯医者さんに相談しよう



## 歯みがきのポイント 3つ



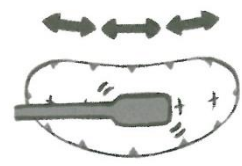
歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる



150～200gくらいの軽い力でみがく



小刻みに動かして1～2本ずつみがく



**【延期になっている検診について】**  
内科検診、眼科検診、耳鼻科検診、歯科検診は延期としていますが、実施の日程が決まり次第、連絡させていただきます。もう少しお待ちください。  
**【視力検査の結果のお知らせについて】**  
視力検査の結果を配布しています。感染症の様子落ち着いたから、専門の医療機関で診てもらい、結果を学校に提出してください。

始めてください!

# 紫外線対策



「紫外線」と聞くと、真夏の暑い時期に日差しとともに強くなるから、それまでに対策をしていれば…と考える人もいるかもしれません。でも実は、1年の中で紫外線が強くなるのは5月～8月くらい。今はもうピークの最中なのです。さらに、紫外線は曇りや雨の日でもほとんど弱まらないといわれていて、日照時間が短くなる梅雨時とは言えども油断はできません。肌が弱い人は早めに対策を立てて、普段から実行しましょう。

## 服装



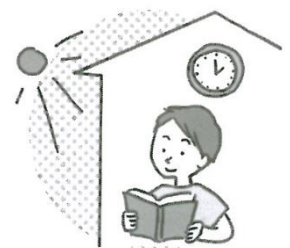
つばの広い帽子、長袖やアームカバー、手袋など。

## 日やけ止め



こまめに塗る。運動など用途で使い分けをする。

## 時間帯



10～14時頃は外出を避ける。

なお、紫外線の肌への影響は個人差もあります。気になる人は皮膚科で相談して、医師のアドバイスを受けることなどもおすすめします。



『暑熱順化』という言葉を知っていますか？これは、徐々に体を暑さに順応させることを言います。上手に汗をかくからだ作りをしましょう。

### 軽い運動



### 湯船につかる



### エアコンの温度設定は高めに



## 梅雨の生活

こんなことに気をつけて快適に

### 調節しやすい服装で

暑かったり肌寒かったりするの、上手に衣服で調整しよう。

### 食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いです。

### 晴れ間を大切に

窓を開けて風を通そう。外に出て体を動かすと心と体もスッキリ!

### 体を清潔に

ムシムシして汗をかきやすいので、タオルを忘れずに…。

### 雨の日はケガに注意

傘でまわりが見えにくく、足元も滑りやすいので気をつけよう。

