

ほけんだより 6月

令和5年6月
倉敷市立東陽中学校
保健室



梅雨の時期になりました。気温や湿度が高くなってきて、体調を崩しやすくなります。汗をきちんと拭いたり、水分補給をしたりするなど、体調管理をしっかりして、元気に過ごしましょう。

6月の保健行事

6月15日(木)

歯科検診(全学年)

梅雨時も健康に過ごすために



熱中症
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



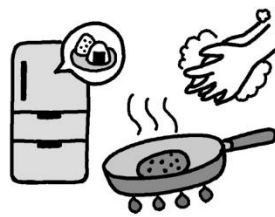
紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。



歯の健康のために大切なこと

1本1本
ていねいにみがく

甘いものは
ひかえめにする

よくかむ
(唾液を増やす)

歯科医院で
定期検診を受ける

~~みが~~てる

みがけてる



あなたは
どっち？

みがいているつもりでも
みがけていないこと、ありますよ。

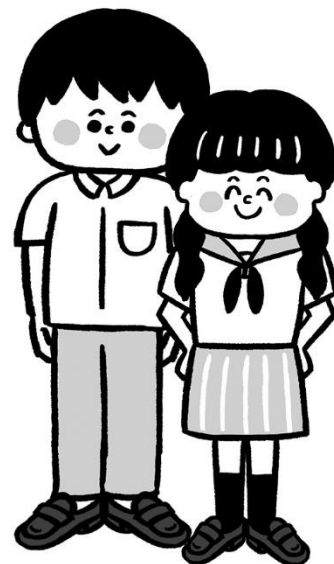


生理（月経）について

最近、生理（月経）、ナプキンに関する記事やニュースが増えています。生理は「触れてはいけない話題」でなくなりつつあるのです。男子のみならず、「生理なんて興味ない」「男だから知らなくてもいい」とは言われていられませんよ。生理中は、ホルモンバランス

の変化でイライラしたり、疲れやすくなったりします。また、頭痛や腹痛などに悩む女性もいます。

恋人やパートナーだけでなく人を思いやれるやさしい男性になれるよう、基本的な女性の体のしくみについて学んでおくことが大切です。



70兆分の1の奇跡

体の設計図であるDNA。細胞の中の「核」にあるDNAには、書籍3万冊分以上の遺伝情報が含まれていて、親から子へと伝えられます。赤ちゃんが両親から受け取る遺伝子の組み合わせは、なんと70兆通り！

しかも、遺伝子は環境や心の状態によって、スイッチがONになったり、OFFになったりします。つまり、たとえ一卵性双生児であっても、この世には誰一人、自分と同じ人間はいないということになります。誰もが、かけがえのない存在なのです。

唯一無二の「私」という宝物。そう考えると、自分の心と体を大切に生きていこうと思えるでしょう。

健康診断を今後に活かそう

4月から実施してきた健康診断の結果から、受診が必要とされた人には「治療（受診）のお知らせ」を検診・検査項目ごとに順次お知らせします（※受診の結果『異常なし』となることもあります）。健康診断は「受けたら終わり」ではありません。とくに異常が見つからなかった人も、これからの健康のためにどうすればいいか、考えて実行していくきっかけにしてほしいと思います。