

保健だより 6月



令和7年6月号
小美玉市立美野里中学校
保健室

連日気温の差が大きい日が続いており、体調を崩している人が多くみられます。この時期は、総体に向けての練習・プレッシャーで心身ともに疲れを感じます。睡眠を十分にとって体力を温存しましょう。



6月の保健行事

- 6日(金) 心臓病2次検診(対象者)
- 11日(水) 2年生思春期親子講演会(性教育)
- 18日(水) 尿検査 最終回収日(2本分の採尿が必要)

スクールカウンセラ

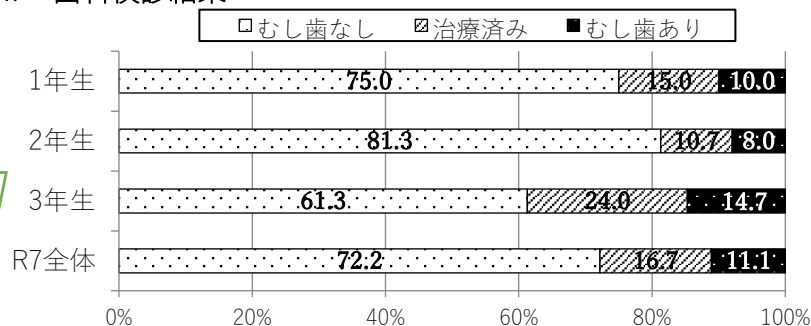
一來校日

- 4日(水)
- 18日(水)

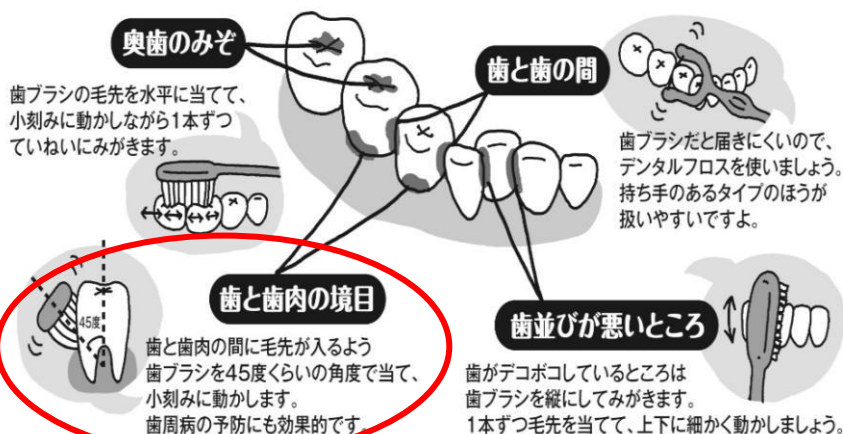
学校歯科医の先生からのコメント

・全体的にはきれいだが、歯と歯肉の境目が、よくみがけていない。特に1年生は、前歯上下とも3番目の歯と歯肉の境目がみがけていない。

R7 歯科検診結果



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



もしかして「気象病(きしょうびょう)」！？

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩がこる、めまいや頭痛がする・・・という悩みはありませんか？それは、もしかしたら「気象病」かも。「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。

- 起床時に朝日をあびる。
- 朝ごはんを食べる。
- 気温に合わせて衣服を調整する。
- 適度な運動・ストレッチをする。
- 水分をしっかりとる。
- 好きな音楽などでリラックス。
- 湯船に入って体をあたためる。

