



2021年6月1日(火)  
枚方市立中宮中学校 保健室

急に暑くなる日は熱中症に注意



梅雨入りしてから約2週間経ちました。雨がずっと降り続けるわけではなく、急に暑くなる日もあります。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症が心配です。普段から軽い運動をして、体を慣らしておきましょう。



また、熱中症の原因として、睡眠不足や朝食抜き、体調不良などもあります。日ごろから規則正しい生活を送り、体調を整えておいてくださいね。

### 6月の検診予定

延期していた眼科検診を16日に実施します!!

日にち	項目	時間	対象者
6月 4日(金)	尿検査(予備日)	朝、職員室前に提出	★未提出者・再検査対象者
14日(月)	心臓聴診専門医聴診	13:30~	全学年の対象者
16日(水)	眼科検診	8:45~	全員

6月4日~6月10日は歯と口の健康週間

## 『ひと口30回』が目標!よく噛んで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・柔らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつかの重要な働きをもっています。



脳の働きを活発にする  
噛む動作であごを開閉することで脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



肥満を防止する  
よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。



あごの筋肉・骨が発達する  
歯並びを整え、はっきりと発音することができます。



唾液がたくさん出る  
唾液のさまざまな効能(抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど)が得られます。

with コロナ・口腔ケアで感染予防

半年に一度は定期受診を!

保健委員会主催

学校全体で、感染症対策を意識し予防していくために

### ハンカチ点検週間があります

#### タオル・ハンカチ



必ず「自分専用」で

期間：6/15(火)~6/22(火) 終礼時に点検します

○持ち物…ハンカチかハンドタオル(ポケットに入るサイズのもの)。

毎日同じものはやめてください!

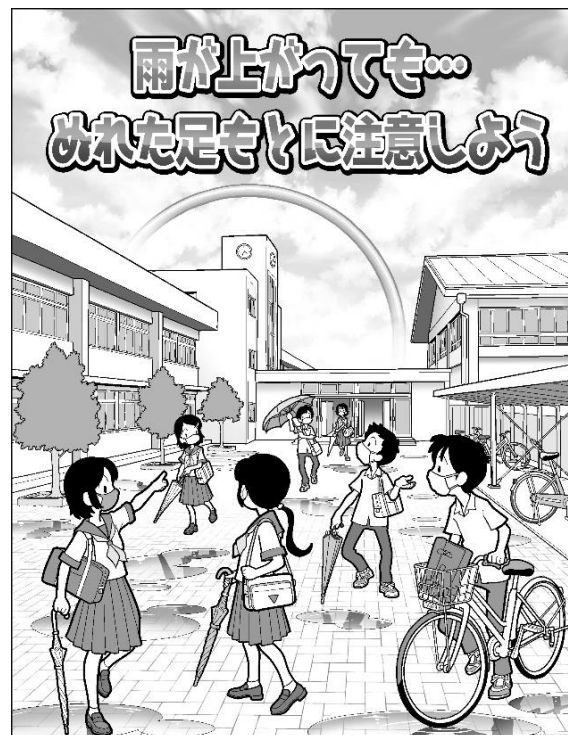
☆注意…ハンカチ・タオルの貸し借りは禁止です

※保健委員よりあらためて説明があります

### 保護者の皆様へ

お子様に発熱・風邪症状(咳、呼吸がしづらい、体のだるさ、喉痛、鼻水、鼻づまり、頭痛、関節痛、下痢、嘔吐等)がみられる時、体調不良が続く時や、★同居者に発熱・風邪症状がみられる時は、登校させないでください。

学校で発熱(平熱より1.5℃以上高い、37.5℃以上ある)や体調不良、風邪症状が見られた場合には、早退してもらい、出席停止とします。



雨が上がっても...  
みれた足もとに注意しよう

違っているとこは、全部で7か所。全部見つけてね



雨が上がっても...  
みれた足もとに注意しよう