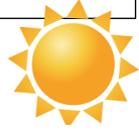


ほけん だより

令和7年6月13日(金)
練馬区立関中学校
保健室



「梅雨」が始まりました!



6月10日(火)、気象庁は関東甲信地方が「梅雨入りしたとみられる」と発表しました。6月は、気温がぐっと上がり夏のように暑い日もあれば、雨で急に冷え込む日もあります。1日の中でも時間によって、気温に大きな差が出ることもあり、体調を管理するためにも工夫が必要です。



晴れの日

注意のキーワード

- ・汗のしまつ
- ・熱中症対策
- ・水分補給



こまめに水分補給をしよう!

気温が上がった日は熱中症になりやすいため、とくに注意してこまめに水分補給をしましょう。

また、汗をたくさんかいた日は、水だけでなく塩分なども補給するようにするといいですね。



汗は、早めにタオルで拭き取ろう!

汗を放置しておくと、においのもとになることがあります。汗をかいたら、早めにタオルで拭き取りましょう。



暑い日も肌着を着よう!

暑い日は、つい肌着(インナー)を着ると暑くなる…と肌着を着ないでいる人がいます。じつは、肌着は汗を吸い取り体温を調整するため、肌着を着た方が涼しくすごせるんです。

通気性のよい、速乾性に優れた素材の肌着を着るようにしましょう。



雨の日

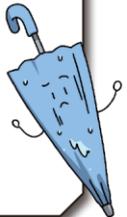


注意のキーワード

- ・傘のマナー
- ・気温の寒暖差
- ・すべりやすい

傘のバンドをとめよう!

雨の日にバスや電車に乗るときは、他の人にぬれた傘が当たらないように傘のバンドをとめましょう。また、歩きながらふり回すのはもちろんですが、階段などで傘を水平(横)にして持つのも危険です。持ち手をもって、他の人に当たらないようにしましょう。



羽織れる1枚を持ち歩こう!

梅雨の時期は雨で気温が上がりにくかったり、急に気温が下がったり、逆に蒸し暑くなったりすることがあります。カーディガンなど、薄手の羽織れる1枚を持ち歩くようにしましょう。



地面がすべりやすい!

雨の日は、マンホールの上や白線などの上がすべりやすくなります。室内でも廊下や階段などがしめってすべりやすくなります。走らないように気をつけましょう!

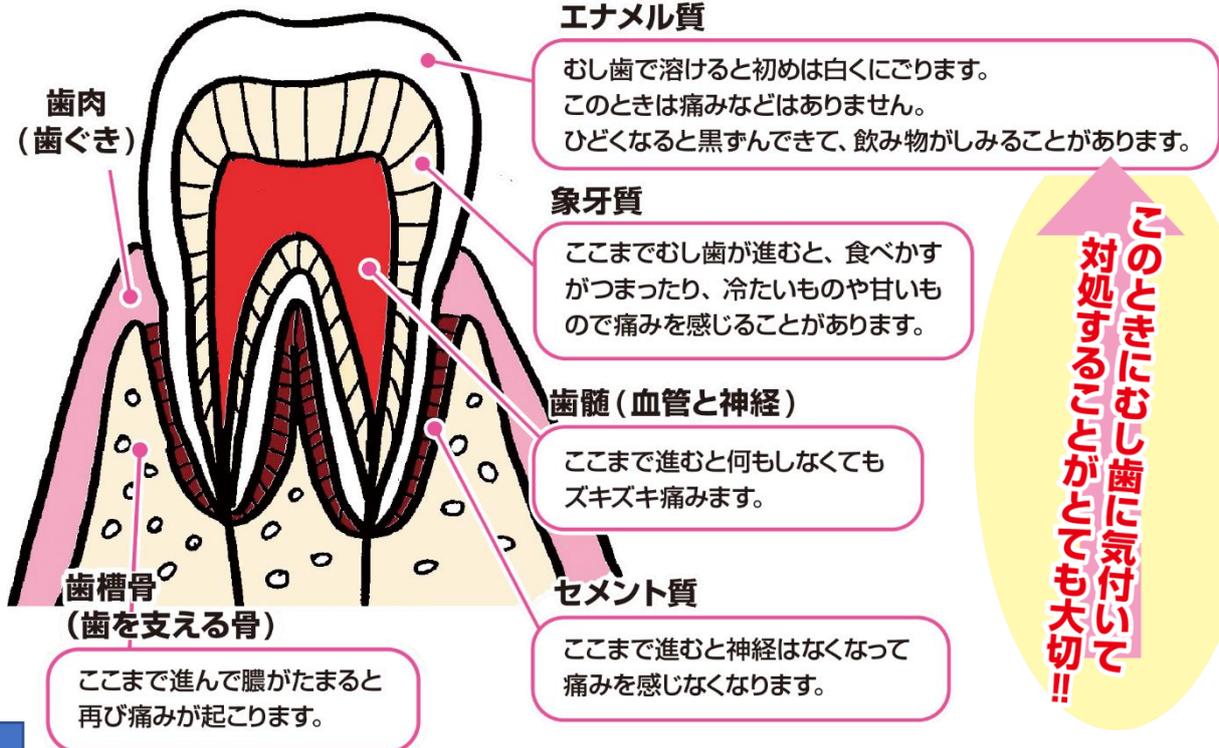
また通学では、気を付けていても靴下がぬれてしまうことがあります。学校で不快な思いをするのを防ぐためにも、替えの靴下を1組持っておくといいですよ!



裏面に続きます。

歯の中ってどうなってるの？

むし歯との関係性は？



学校での歯科健診は6月12日(木)に終了しました。未受診の方には、sigfyでお知らせを送りますので、6月30日(月)までに本校学校歯科医の病院で健診を受けてください。健康診断を機に、自分の歯や歯茎の状態を知り、必要なケアを学びましょう。

R7 前期保健委員会 水分補給キャンペーン 結果

学年優勝(水筒所持率)	1A	2D	3A
総合優勝(水筒所持率)	2D		
特別賞	1D	1E	2C 3C

*特別賞は、5月19日(月)～6月7日(土)までの運動会練習および本番において、特に体調管理を行い、健康の保持増進に努めたクラスに贈ります。



*保健委員が5月に水分補給キャンペーンを行ったことで、運動会前に水分補給の意義を伝えることが出来ました。

*キャンペーンが終わっても、水筒を忘れずに登校してください。体調管理のためには、こまめな水分補給が必要不可欠です。

出典：心とからだの健康
(健学社) 2025.5より