



保 健 だ よ り

平成27年6月2日
大阪市立新巽中学校
保健室 NO.3

今年は、5月の下旬より30℃を超える暑さ（真夏日）が続いています。新巽中生も、この暑さにも負けずに教室の授業や運動場での体育大会の練習を毎日頑張っています。6月は梅雨入りするとじめじめと蒸し暑い日も多くなります。体育や部活で汗をたくさんかくので、下着の替えや、タオルを余分に持ってきておくといいと思います。

さて、あじさいの花がきれいに咲き始める季節になりました。あじさいの花は花びらに見えるのが萼（がく）で、小さながくが集まって大きな花の形を作っています。新巽中生もあじさいの花のように一人一人の個性が集まって素晴らしい集団の花を咲かせてほしいと思います。

6月の保健行事

- 聴力検査（1・3年生全員）
- 色覚検査（2年生希望者のみ）
- 心臓2次検診（要管理生徒）



自分の歯を大切に



◎ 6月ってどんな月？

◆ 6月4日～10日「歯と口の健康週間」です！

今年のテーマは「おくりたい未来の自分にきれいな歯」

80才で自分の歯を20本残せるように自分の歯を大切にしましょう。

歯科検診でむし歯のあった人は早く治療しましょう。

◆ 体育大会があります！けがや熱中症に気をつけよう

けがをしないために・・・早寝、早起き、朝ごはん、準備運動と、はき慣れた運動靴

熱中症にかからないために・・・早寝、早起き、朝ごはん、適度な水分補給

※ 晴れると紫外線が強いので紫外線対策を各自でしましょう。

◆ 食中毒が増えてくる！

6月は気温と同時に湿度も高くなるので、食べ物が傷みやすくなります。飲み物やお弁当の常温放置は危険！お弁当の中に保冷剤を入れて傷みにくように工夫してください。

食前の手洗いも忘れずに！



◆ 6月は、食育月間

6月1日から30日は食育月刊です。6月は、全国のいろいろな地域で、催し物があります。提案されるのは、

- ① 食を通じたコミュニケーション
- ② バランスのとれた食事
- ③ 望ましい生活リズム
- ④ 食を大切にする気持ち
- ⑤ 食の安全

今、皆さんが毎日食べている食物があなたの体をつくります。この1ヶ月、『いつ』

『どこで』『誰と』『何を』食べたか意識して食べるこことって大事ななーと思えればOK！



⑤ 虫歯予防デー



④ 歯と口の健康週間



◎ 体育大会でケガをしたらどうする？

すり傷



・・・**すぐに水道水でよく洗い流す！**

洗ったあとに消毒して、出血のひどい時はガーゼや包帯をします。
重症の場合は病院で診てもらいましょう。



鼻血



・・・**鼻をつまんで下をむく！**

上をむいたり、横になったり、ティッシュをつめたりはしません。
鼻をつまんで止血します。なかなか止まらない時は鼻の上を冷やします。



ねんざ・だぼく・突き指

・・・**すぐに冷やす！！**

まだ練習中だし・・・なんて放っておいているうちに、はれがひどく
なって治りが悪くなります。

とにかく、すぐに安静にしてよく冷やす！！

はれや変形がひどい時は、すぐに病院へ行きましょう。



筋肉痛

・・・**まずは、氷水などで10分～15分冷やす！！**



そもそも筋肉痛の原因は、運動してエネルギーを使うと筋肉の中に
乳酸（にゅうさん）という疲労物質がでます。長時間運動すると、
乳酸がたくさん出て、筋肉の血液の流れが悪くなり乳酸がたまる
ことで、筋肉痛がおきます。**冷やす → マッサージ → 入浴**

◎ 熱中症に注意！（適度な水分補給）

● 水分補給は、のどがかわく前に

暑い日の運動は、練習前・練習中にこまめに水分をとりましょう。

● 体温を上げすぎない工夫を

練習中、保冷剤をポケットに入れておくと、効果的です。

● 休憩は、日陰の涼しいところで

休憩中に、冷やしたタオルを首や額に当てると、体温上昇を妨げます。



保護者の方へ

暑い毎日ですね。3年の保護者の皆さまはこれから暑い時期のお弁当には
ご苦労されることと思います。お弁当に保冷剤を入れたりしっかり加熱して
冷ました物を入れるなどの工夫をよろしくお願ひします。6月1日から衣替え
になりました。冬服はご家庭でクリーニング等（ほつれを直したり）して
いただき、秋まできちんと保管しておいてくださいますようよろしくお願ひ
します。

