



岩国市立美和中学校

保健室

6月に入りました。これから梅雨に入り、温度・湿度が高くなります。天候が変わりやすいこの時期は、寒暖差や気圧の影響で体調を崩しやすいです。通気性の良い服を選んだり、換気をしたり、必要時はエアコンで涼んでみたりして、より快適に過ごせるような工夫をしてみましょう。

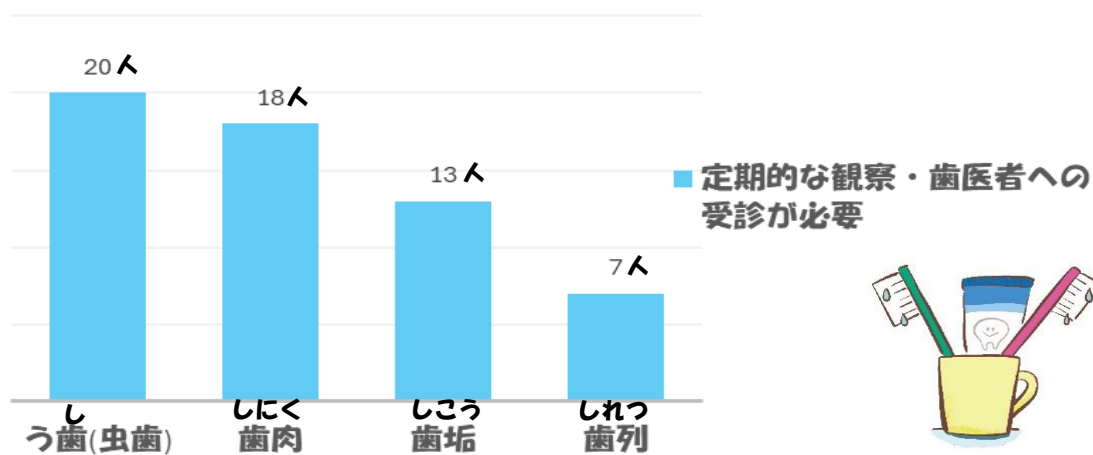
1学期の健康診断が無事終了しました。健康診断の結果を保健室連絡ファイルに入れて配布をしているので、保護者の方と一緒に確認し、早めに受診をしましょう。

6月4日～10日は



R7 美和中の歯科検診の結果を
見てみよう！ めめ

美和中学校 歯科検診結果 (受診者数：56人)



目指せ

むし歯



奥歯のみぞ、歯と歯の間、歯の裏側など、みがき残しに注意をして、丁寧にみがくことを意識してみましょう。
また、ご飯はしっかりよく噛んで食べましょう。唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、むし歯を予防してくれる効果があります。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかも知れません。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

保健室前に掲示してあります。毎日気温、WBGT をチェックして熱中症を予防しましょう！ラッキーアイテムも見てね☺

