

# 6月のほけんだより

令和4年6月6日  
舞鶴市立和田中学校  
保健室



ムシムシとした暑さを感じる日が増えてきました。今年は例年よりも気温が高くなるのが早いようです。年々、おだやかな気候の時期が短くなり、過酷な夏や冬が多くなっているような気がして、地球環境の変化を身近に感じてしまいますね。このまま変わり続ける環境に、私たちは適応し続けられるのだろうか、と心配になってしまいます。「Good For The Planet」地球のために、未来のために、より良い暮らしのために今できることを考えてみませんか？地球にやさしい生き方ができるといいなと思います。

梅雨入りして雨の日が増えるとジメジメと湿度の高い日が続いたり、夏に向けてさらに暑い日が増えてきます。そろそろ熱中症にも注意が必要です。よく食べ、よく寝て、厳しい夏の暑さにも負けない体づくりをしていきましょう。

## 雨を降らせる雲の外には…



気分がどんよりしていませんか？ そんな人は、雲の“外”を想像してみましょう。（詳しくは5年生の理科で習いますよ）  
雨を降らせている雲の、はるかかなたには、青空が広がっています。これを雲外蒼天と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」という前向きな言葉としても使われることがあります。

梅雨のどんよりだけではありません。新型コロナウイルス感染症が流行してから、たくさんの我慢が続いていますが、もう少し先には、きっと明るい未来があるはず。少し落ち込んだときは、雲の外のことを思い浮かべてみませんか？



### 6月の健康診断の予定

6月 2日(木)	9:05~	歯科検診	1・2年生
3日(金)			3年生
朝の歯みがきをしっかりしてきましょう。			
6月 13日(月)	14:00~	心臓2次検診	1年該当者
心電図検査の結果、2次検診が必要な人にお知らせをお渡ししています。			
6月 14日(火)	13:30~	耳鼻科検診	1・3年生
両耳が見えるように、長い髪は結ぶかピンでとめましょう。			
6月 23日(木)	13:30~	眼科検診	全学年
目にかかる前髪はピンなどでとめましょう。			

## 雨の季節は気をつけて

### 事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！

### 食中毒

細菌の活動が活発になるので注意！

### 気温の変化

暑かったり肌寒かったり 気温差が大いなので注意！

# 梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

体を清潔に。気持ちよく過ごそう

湿気が多くベタつく季節...  
突然の雨にうたわれることも...



稽古の下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いですが、  
食べ物の消費期限や、  
火の通り具合にも注意しよう。



冷蔵庫を過信しない\*

大丈夫？

晴れた日も有効に使おう

窓を開け風を通してカビ予防。



外に出て体を動かすと、  
心もスッキリ、ストレス発散。

## 衣服の調節・汗の始末 心あたり、ない？

重たく  
走り  
暑い



活動終了...



ママアシタ

つかれたな



ミャッつめたい



汗の始末をしっかりと、  
体の清潔がそこなわれ、体調を崩しやすくなります。  
少し工夫することで快適に  
すごすことができるようになります！

下着・肌着を工夫しよう！

Yシャツ・ブラウス・体操服の下に着る下着や肌着を工夫しましょう。

汗を吸ってくれる素材にすることで、ベタつきをおさえ、上に着ているシャツやブラウスを清潔に保つことができます。



通気性の良い  
インナーを着ておけば  
暑い季節も快適！



大きめのハンカチ・タオルをもってこよう！

汗をかいたままではベタつくし、「あせも」や「におい」の原因になります。汗で濡れたままでいると体が冷えて風邪をひきやすくなります。

暑くなると汗の量も増えるので、大きめのタオルやハンカチを持ってきておきましょう。

お風呂やシャワーでさっぱりしよう！

汗をかいたあとは、石けんを使って体と頭をよく洗い、きれいにしましょう。湯ぶねにゆっくりつかることで、体の疲れも改善されます。

汗や汚れが残ったままでは、雑菌が繁殖してにおいのもとになったり、眠りにも影響してしまいます。



汗をかいた分は  
水分・ミネラル補給を  
しっかりしましょう