

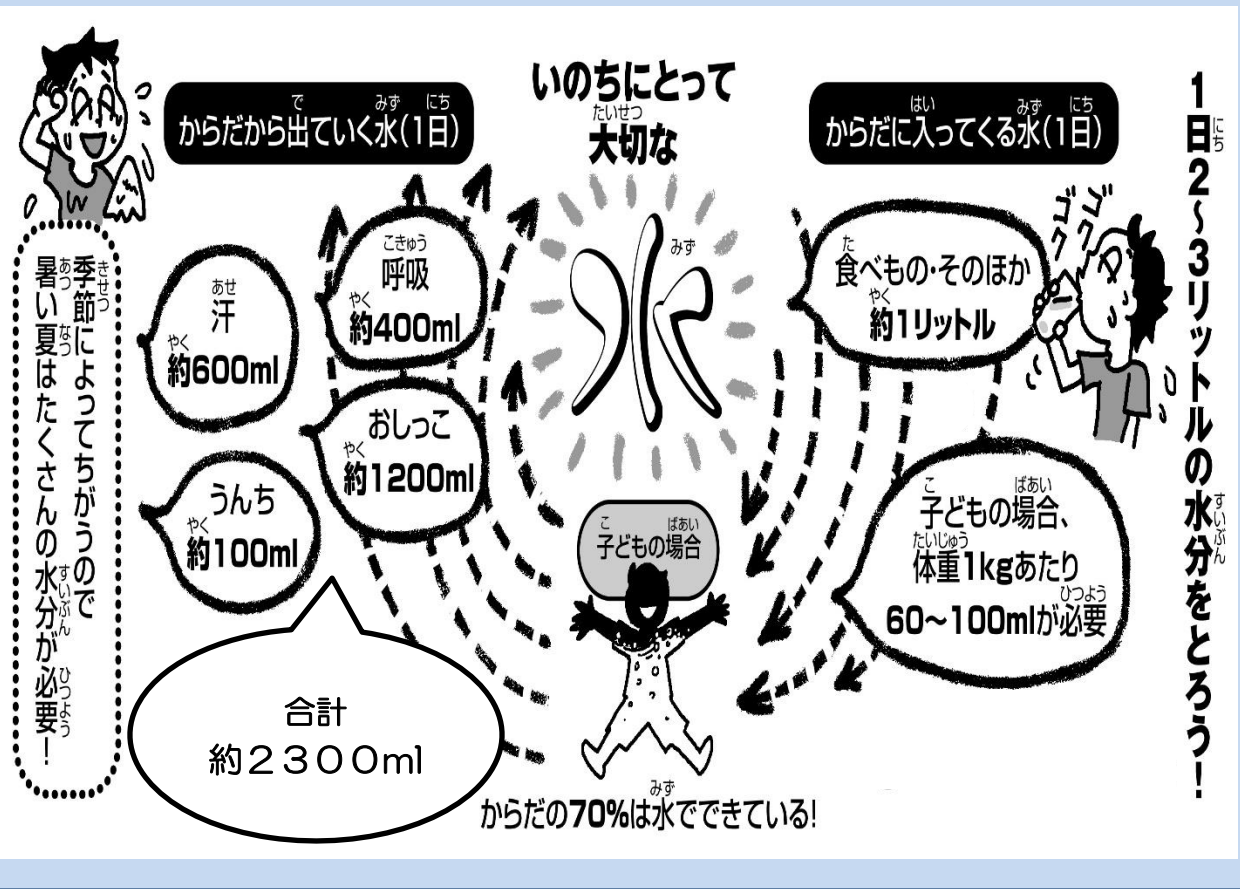


6月に入り、香川県も、もうすぐ梅雨入りしますね。この時期は、湿気や気温が高くなったり、雨による肌寒い日があったりして、体調をくずすことがあります。また、体調不良の人は、熱中症になりやすいと言われています。

暑さに負けない健康な体づくりには『規則正しい生活』が不可欠です。夏を元気に乗り切る体をつくるために、もう一度生活を見直してみましょう。

こまめな水分補給は、できていますか？

熱中症の予防として欠かせないことは「水分補給」です。のどが渴いたと感じた時には、すでに脱水が始まっています。汗を多くかく時期は、のどが渴いていなくても、こまめに水分をとることが、重要なポイントです。また、食事からも水分や塩分は補給ができます。朝ごはんを忘れず食べてから、登校するようにしましょう。



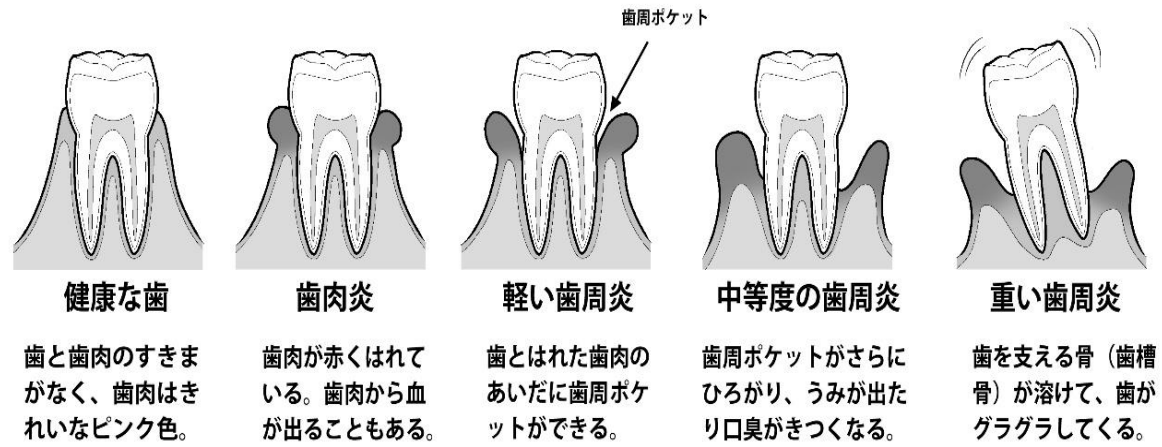
6月4日から10日は…

「歯と口の健康週間」です!!

歯肉炎・歯周炎の進み方



GOOD → 歯茎の色や状態をセルフチェックしよう! → BAD



「受けただけ」にしない! ~健康診断結果から~

今年度の定期健康診断も残すところ後1つ【6月19日(水)眼科検診】となりました。みなさんの協力もあって、スムーズにすすめることができました。

さて、それぞれの検診や検査の結果については、すでにお知らせを配布しましたが、しっかり内容を確認できていますか？

学校の健康診断には、大きく分けると「健康状態を把握する」、「健康課題を明らかにして健康教育に役立てる」という2つの役割があります。今回は、病気や異常の疑いが特に見つからなかった人も、自分の体の状態などを確認したうえで、「健康的な生活を送るためには」「病気やケガをしないためには」等を考え、『学び』につなげてほしいと思います。

なお、病気や異常の疑いが見つかった人は、なるべく早く医療機関を受診できるようにしましょう。病院受診後は、その結果を学校まで提出してください。