

# ほけんだより 6月



## 梅雨の季節になりました。

雨が降ると、気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいますよね。一方で、実は雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。

外出する人が減って外界からの音が減った静けさ、雨音などは、心を落ち着けてくれるものがあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれませんよ。



## 6月4日~10日は 歯と口の健康週間



5月~6月にかけて、歯科検診を実施中です。検診が済んだクラスから随時、受診のお知らせを配付しているところですが、毎年受診率が低いのが現状です。

虫歯の自然治癒はあり得ません。また、早期治療をした方が健康面でも治療費の面でも負担が少なくなる場合が多いです。お知らせをもらったら放置せず、必ず保護者にも共有し、速やかにかかりつけ医を受診しましょう。

## 定期健康診断残りの項目はこちら

- ・6月11日(木) 歯科検診【3年生】
- ・6月17日(水) 耳鼻科検診【抽出者のみ】

※眼科検診【抽出者のみ】は10月頃実施予定

## 6月5日(金)は体育大会

明日は予行、そして明後日は体育大会ですね。

最後まで安心安全に実施するためには、みなさん一人ひとりの体調管理がとても重要です!ここ数年間で、府立高校で体育大会中に数十人が救急搬送されたニュースもありました。かなりの暑さが予想されますので、自己管理の徹底をよろしくお願いいたします!

## 体育大会 予行・当日にむけて... みなさんに守ってほしい4つのこと!

### ◆その① 夜は0時までには寝ること!

⇒睡眠不足で競技をして倒れる人が毎年います(--;)!

### ◆その② 朝食はいつもよりもしっかり食べることに!

⇒何も食わず競技をして倒れる人が毎年います(--;)!

### ◆その③ 各自で必ず水分を確保!

⇒当日競技中、自動販売機は使えません。PTAからの給水はありますが、各自でも十分な量の飲み物(ペットボトル2本分以上)を必ず準備しておくこと!

### ◆その④ マスクは原則着用しない!

⇒炎天下の中での長時間のマスク着用はかなり危険です!

⚠ 体調不良者は競技への出場を停止します。

⚠ また、場合によっては体育大会を中止します。



たった一人の不摂生のために、体育大会を中止せざるを得ない可能性もあります。みなさん一人ひとりのご協力をよろしくお願いいたします!!