

# OASIS

(ほけんだより) VOL.3

令和8年5月29日  
松原第四中学校 保健室



5月は寒暖差が激しく、ゴールデンウィーク明けから体調を崩す人も多かったですね。新しい環境に慣れてきた頃に、心も体も疲れが出やすくなります。そんな時こそ“早寝、早起き、朝ごはん”のリズムのある生活習慣が大切です。今一度、自身の生活を振り返り、じめじめした梅雨時期でも気持ちは爽やかに過ごしましょう。

## 6月の保健行事

- 1日(月) 心臓検診2次(該当者のみ)
- 3日(水) 尿検査2次(2日目)
- 4日(木) 歯科検診(1年生)
- 17日(水) 尿検査予備日
- 25日(木) 歯科欠席者検診



## 梅雨時も健康に過ごすために

<p><b>熱中症</b>に注意</p> <p>まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。</p>	<p><b>紫外線</b>に注意</p> <p>雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。</p>	<p><b>食中毒</b>に注意</p> <p>原因菌が繁殖しやすい季節なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。</p>	<p><b>寒暖差</b>に注意</p> <p>蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。</p>
--	---	---	---

## 熱中症対策！これだけは必ずしよう！

<p>環境・気象条件を把握</p> <p>気温や湿度、日照の他、室内での活動は部屋の風通しも重要になります。</p>	<p>こまめに水分+塩分補給</p> <p>汗をたくさんかく可能性がある場合はスポーツドリンクなどの用意をしましょう。</p>	<p>服装をチェック</p> <p>吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。</p>
<p>身体を暑さに慣らす</p> <p>急激な気温上昇に慣れるため、軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。</p>	<p>体調を整える</p> <p>十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が大切です。</p>	<p>早めに対処</p> <p>「おかしい」と感じたらすぐに活動を中止して休憩し、必要な応急処置をしましょう。</p>

## 6月4日は虫歯予防デーです

きれいな歯を保てるようにしましょう。

みがきのこしが起きやすい場所

