



令和7年5月30日(金)
目黒区立目黒中央中学校
養護教諭 戸松初音

体育祭お疲れ様でした！体育祭練習の時から「絶対に勝ちたい！」という強い気持ちで、ケガをしながらも一生懸命取り組んでいるみなさんの姿を見てきました。そんなみなさんが、体育祭当日一生懸命頑張っている姿を見てとても感動しました。また練習の時から、ケガや体調不良の友達を心配し、声をかける姿が見られ、とても素敵でした。そして、梅雨の季節になりました。この時期は、暑かったり寒かったりと天気が変わりやすく、体調を崩しやすい季節でもあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を送りましょう！

6月の健康診断予定

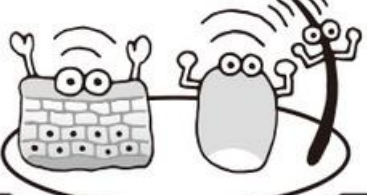
日時	項目	時間	対象者
6月19日(木)	歯科検診	8:45～	1・2年生
6月26日(木)	歯科検診	8:45～	3年生・しいの木

6月4日～10日は歯と口の健康習慣

クイズ 歯に「ない」ものは？

ある

髪・肌・つめ



なし

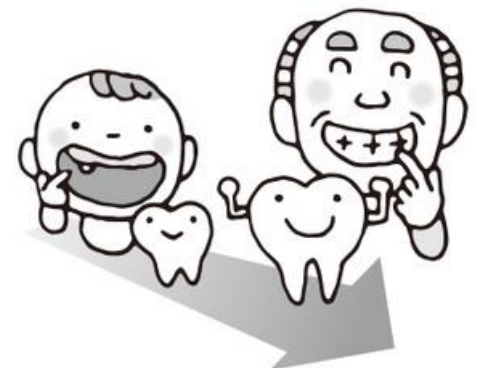
歯



答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は？

乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。

みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしてくださいね。



歯科検診は、今の自分の歯の状態を知るチャンス。この機会に自分の歯みがきを見直してみましょう。



熱中症予防をしよう



熱中症予防をできていますか？熱中症は暑くなりはじめのときにも注意が必要です！

- こまめに水分・塩分を補給する**
運動を始める前や喉が渇く前にこまめに水分補給をしましょう。
毎日水筒を忘れずに学校に持ってきてきましょう。
- 服装を工夫しよう**
吸湿性、通気性の良い服装にしましょう。
- 自分の体調に敏感になる**
「おかしい」と感じたら、すぐに活動を中止しましょう。
また、こまめな休憩が大切です。
- 規則正しい生活を送る**
睡眠は、毎日の体と心の疲労を回復させます。またバランスの取れた食事はエネルギーになります。

熱中症

になってしまったら・・・？

1 涼しい場所に

風通しの良い日陰や、冷房の効いた涼しい部屋に移動しましょう。

2 体を冷やす

保冷剤などで、首の左右、脇の下、足の付け根を冷やしましょう。
うちわや扇風機で体に風を送ったり、濡れタオルをあてたりするのも○

3 水分・塩分補給をする



自力で水が飲めない、反応がおかしい、意識がない など場合によっては救急車を呼びましょう。

