

# ひまわり



まだまだ日によって気温差が大きいですが、暑い日が徐々に増えてきました。熱中症に注意が必要です。金曜日は運動会！万全の準備で臨みましょう。

**十分な睡眠時間を確保し、朝食を必ず食べてくること。**また、運動をしたり、お風呂にじっくりつかったりして「汗をかける体」にしておくことが大事です。**徐々に暑さに体を慣らし****ていく**よう、普段の生活も意識してみてくださいね。

## 6月の保健行事

- 3日（火） **尿検査 一次、二次混合 回収日**
- 5日（木） よい歯の生徒審査
- 18日（水） **耳鼻科検診 1年 13:20～**  
西郡聡医師（小松市民病院）
- 18日（水） **尿検査(二次) 回収日**
- 25日（水） **眼科検診 1年 13:20～**

### 重要！

検尿の1次検査は、**6月3日(火)**が**最終回収日**です。  
この日に出せなかった人は、かかりつけ医で**自主検査**をお願いします。

## 6月の保健目標 歯を大切にしよう



4月に行われた歯科検診の結果は確認しましたか？「むし歯の疑いがある歯」があった人は、すぐにかかりつけ歯医者さんの予約を取りましょう。

むし歯は放置しておいても治りませんので、すぐに治療に行くことが大事です。

また、定期的にブラッシング指導を受け、むし歯や歯肉炎の予防をすることも大切です。定期的に歯医者さんに通うようにしましょう。

治療に行った人は受診済みの用紙を提出してくださいね。

### よい歯の生徒(中学3年生)審査会 丸内中代表が決まりました！！

- 3-1 安田 勇翔 さん
- 3-3 鈴 葵陽 さん



### よい歯の生徒審査会とは・・・

- 小松市では 中学3年生を対象に、
- ・むし歯が一本もない人
  - ・歯周病がない人
  - ・歯並びがきれいな人
  - ・自分の歯の健康状態について正しい理解を持っている人
- などの条件を満たす人を各校から選抜し、審査会を行って表彰しています。  
今年は 南部中学校にて6月5日に審査会 があります。

知って防ごう！

## 熱中症

基本的な知識を確認しよう

○熱中症(ねっちゅうしょう)とは…

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。(小松市熱中症対策ガイドライン 令和6年版より)

長時間外で過ごすときは…

### 水分を十分に用意

水だけを飲んでいても、汗で失ったミネラルなどは補給されません。水分補給の際は、ミネラル等を含む、麦茶や、スポーツドリンクがあるとよいでしょう。塩分タブレットも効果的です。



からだを冷やしつつ、水分やミネラルを補給するために、スポーツドリンクのペットボトルを凍らせてくるのもおすすめ。ペットボトルホルダーに入れてくれば、午前中くらいは冷たいまま保てると思われます。体も冷やせるし、水分補給にも使えて一石二鳥！

※ただし、ペットボトルごみは家に持ち帰るようお願いします

### タオルや着替え

汗をかいたままで長時間過ごすのは、風邪をひく原因にもなるうえ、雑菌が繁殖するなど不衛生です。体操服や肌着の替えを用意しておきましょう。

汗拭きタオルは、汗を拭くためにはもちろん、万が一けがをした時にも役立ちます。必ず用意しておきましょう。

### 帽子や日焼け止め

初夏の時期、晴れた日は特に日差しが強いです。直射日光を避けるために帽子を用意しましょう。帽子は頭皮の日焼けを予防するためにも有効です。

肌に塗る日焼け止めは、無香料のものを用意するようお願いします。

自己管理も  
頑張ろう！

