

# ほけんだより 6月

令和5年6月27日  
川口市立鳩ヶ谷中学校  
養護教諭 根本夏生

## 梅雨時も健康に過ごすために

ムシムシとした暑い日が続いたと思ったら、気温が低い日もあったりと、梅雨の時期は、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。

5月下旬から、この1ヶ月は鳩ヶ谷中学校の保健室も大忙しでした。修学旅行、大会、定期テストなどの疲れも出てくる頃です。

しっかり「体の声」を聴いて、自分の身体を大切にしましょう。

 <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口ではないので、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時期なので、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>
---	---	--	--

ジメジメした梅雨だからこそ

### 意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

### 【 鳩ヶ谷中学校 6月の感染症流行情報 】

- 6月上旬 ・新型コロナウイルス感染症が流行し、2-4と3-4を学級閉鎖としました。閉鎖後は大きな流行はありません。
  - 6月中旬～ ・ヘルパンギーナや帯状疱疹での出席停止が数名出ています。診断は出ていなくても、のどの痛み、咳、発熱で欠席する生徒が毎日数名います。
- ※6月、インフルエンザでの出席停止は1人もいません。

#### 夏に気をつけたい感染症



「現在の鳩ヶ谷中の感染症流行状況が知りたい」  
「病院受診の際に学校の流行状況を Dr に伝えたい」  
などありましたら、保健室までご連絡ください。  
個人情報以外、答えられる範囲でお伝えします。

【ある日の保健室】 先日、3年生修学旅行の引率に行きました。

普段、保健室を利用したことがない生徒と初めて会話をし、口数が少ない大人しい子と思っていた子がとってもおしゃべりだったり、普段は私に注意されることが多い子が、部屋の整理整頓をしっかりやって、お布団をきれいに畳んでいたりと、新しい顔がたくさん見られた2泊3日でした♪

### 歯科検診の結果のお知らせを配付しました！

【保護者のみなさまへ】

先日行った、歯科検診の結果のお知らせを6月26日(月)にお子さまに配付しました。治療が必要な生徒はすぐに歯科を受診してください。

川口市では「子ども医療費支給制度」を使用すると中学校3年生まで窓口払いなしで受診することができます。(一部例外あり)

毎年、3年生のお子さまは卒業間近に焦って歯科の予約をとる方が多いのですが、むし歯の治療は時間がかかることがほとんどです。夏休み等を使って余裕を持って治療をスタートさせることをおすすめいたします。



### 歯の健康のために大切なこと

- 1本1本 ていねいにみがく
- 甘いものは ひかえめにする
- よくかむ (唾液を増やす)
- 歯科医院で 定期検診を受ける