

保健だより

松伏中学校 保健室
令和5年 6月



松伏中にもたくさんのつばめが来ました。毎日一生懸命土を運んで巣を作っています。優しく見守る生徒たちにもあたたかな心が育っています。



6月の健康診断



6月13日(火) 14日(水) 尿二次検査

- * 二次検査対象の人には、お知らせと容器をお渡しします。
- * 5月の一次検査が未提出だった人も、提出してください。
(容器は前回配布したものを使ってください)

☆ 歯科健診を終えて



歯科検診の結果は全員に「結果のお知らせ」を配りました。自分の歯、口の状態はどうだったでしょうか。むし歯があったり、歯垢がついていると思わなかった人もいたのではないのでしょうか。むし歯が非常に多い人もいました。早く治療を始められるように、まずは予約をとりましょう。これからみんなの健康のために何十年もがんばってもらう大切な歯です。しっかり治してよく噛んで栄養を摂り、健康に過ごしましょう。

梅雨の季節の健康と安全について

<h3>食中毒に注意</h3> <p>食品の痛みやすい時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>	<h3>交通事故に注意</h3> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<h3>晴れの日を上手に活用</h3> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p>
<h3>いつも体を清潔に</h3> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<h3>スリップに注意!</h3> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<h3>清涼飲料水の飲みすぎに注意</h3> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。</p> <p>お水にしよう!</p>