

ほけんだより 6月



令和8年6月5日
三崎高等学校 保健室

6月は肌寒い日や蒸し暑い日が続く、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスの整った食事や良質な睡眠の確保など規則正しい生活を送り、自分の体調管理をしましょう。また、天気の変化から気持ちが沈んでしまう人もいないかもしれません。自分にとって最善のストレス解消法を見つけて、心も健康でいられるような生活を心掛けてみましょう。



6月の予定

6月3日(水) 13:40-15:00	歯科検診	1年・21R	当日の朝と昼の歯磨きをして口腔内を清潔にしておく。
6月4日(木) 13:40-15:00	歯科検診	3年・22R	当日の朝と昼の歯磨きをして口腔内を清潔にしておく。
6月16日(火) 13:30-15:00	内科検診	1年生+22R	体操服を持参する。
6月19日(金) 9:30-10:30 貧血 心電図は同時進行	尿検査③ 貧血検査 心電図検査	二次対象者 希望者 1年生	尿検査はSHR後までに提出する。 朝食と睡眠をしっかり摂る。

あと少しで健康診断が終わります。自分の健康状態を知る大切な機会なので、目的等を理解して受診しましょう。**結果で異常が見られ、受診が必要な場合は、早めに病院を受診しましょう。**



熱中症は、25～30℃のそれほど高くない気温でも発症することがあります。特に6月は梅雨の時期で、気温上昇に伴って湿度も高くなります。しかし、身体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると「熱中症」になる危険性があります。そのため、今の時期から暑さに備えた身体づくり（**暑熱順化**）をしましょう。また、体調不良時は無理をせず、周囲の人に申し出るようにしましょう。



知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。
悪さをしているのは梅雨の



「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。

梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

3 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を



できているかな？  正しい歯のみがき方

鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする



「災害共済給付制度」について

※治療を始めたら、学校にお知らせください。