

# 保健だより

文京区立本郷台中学校 保健室  
令和元年6月3日

梅雨の季節が近づいてきました。これからの時期は湿気が多く、ジメジメした日が続きます。また、気温の変化が大きく、急に冷え込むこともありますので、衣服の調節に注意していきましょう。

## 今月の保健目標 「歯を大切にしよう」

今月は歯と口の健康週間があります。皆さんは5月の歯科検診で歯科校医の先生に口の中を診ていただいています。むし歯の人はもちろんのこと、歯垢や歯肉炎の症状の人も「お知らせ（歯科）」をもらった人は早めに歯科医院へ行きましょう。

保健給食委員会では先月、歯みがきキャンペーンを実施しました。皆さんは毎日、忘れずに歯みがきができましたか？キャンペーン期間だけでなく、継続することが大切です。給食の後は歯みがきをすることを習慣づけてください。これからも歯と口の健康を守っていきましょう。



運動会練習が続いています。この時期、運動する時にはこまめな水分補給を心がけてください。水筒は毎日きちんと洗って、たっぷりの量の水分を持って登校しましょう。

気温が高い日や湿度が高い日、急に気温が上がった時は熱中症になりやすいです。こまめな水分補給以外にも、運動中は時々休憩をしたり、体調を整えるために夜は早めに就寝して体調管理をしてください。熱中症予防を心がけ、元気な学校生活を送りましょう。

## 水泳指導の前に

7月から体育の授業で水泳が始まります。目・耳・鼻・皮膚の病気になる人は事前に病院で治療をしておいてください。治療が終了しないと入水できない場合や治療中でも入れる場合など様々ですので、早めに病院へ行きましょう。

## 今月の保健行事

- 6月13日（木）9:00～ 耳鼻科検診（全学年）  
※髪が耳にかからないようにしておきましょう。
- 6月24日（月）13:30～ プール・ハヶ岳移動教室事前健康相談  
（希望者のみ）

## 本郷台中感染症情報

5月中旬から下旬にかけて、水ぼうそうとおたふくかぜの生徒が1名ずつ出ています。発疹、発熱等の際にはご注意ください。よろしくお願いいたします。