

保健だより6月

令和7年6月2日
武生第五中学校

◆ 6月の保健行事予定

○体重測定 *1年生は色覚検査も実施します(希望者のみ)

1年生: 6/9(月) 2年生: 6/4(水) 3年生: 6/5(木)

○メディアコントロール週間

6/19(木)~6/25(水)の7日間

自分でメディアの使用時間をコントロールして、目の健康について考え、また、睡眠時間などの生活習慣を見直す1週間にしましょう。

※中学校のテスト期間に合わせて、白山小と合同で実施します。

◆ 梅雨の季節、5つのことに注意しましょう!

6月といえば梅雨ですね。雨の日も多くなり、ジメジメして過ごしにくいシーズンに入りますが、楽しみを見つけて生活しましょう!

1. 食中毒に注意

気温が上がり湿度も高いため、食品の痛みが早い時期です。消費期限には十分注意しましょう。また、食事を摂る前には必ず手洗いをし、清潔を保ちましょう。



2. 交通事故に注意

雨が降っているときは、雨や傘で視界が悪くなります。自転車の運転はもちろんですが、他の車にも十分注意しましょう。また、自転車の傘さし運転は事故やケガにつながるので絶対にやめましょう。



3. スリップに注意

雨の日は、廊下や階段が濡れていて大変危険です。すべりやすい状態になっているので、転んでけがをしないように注意しましょう。走ったり、階段を跳んで降りたりしないようにしましょう。



4. 熱中症に注意

暑い日もあれば、肌寒い日もあるなど、寒暖差が見られるこの時期は、暑さに慣れていないこともあり、「熱中症」になりやすい傾向があります。体調が悪いときは無理をせず、しっかりと休みましょう。



5. ジュースの飲みすぎに注意

のどが渴いた時、冷たいジュースが飲みたくなりますよね。熱中症対策として、水分を補給することは大切ですが、ジュースばかり飲んでいると、むし歯や肥満につながる可能性があります。ジュースの飲みすぎには十分注意しましょう。

