



ほけんだより 6月



令和7年5月30日
町田市立南大谷中学校

梅雨の時期は湿度が高く、気温が高なくても体の中に熱がこもりやすくなり、熱中症の心配があります。寝不足、栄養不足は、熱中症になるリスクがとて高くなります。早寝、早起き、朝ごはんの規則正しい生活を心がけましょう。

また、こまめに水分を取りましょう。体育や部活動がある日は水筒やペットボトルを2本持ってくるなど、自分で体調管理ができるようにしておきましょう。

ていねいに 歯をみがこう

保健行事

6月20日（金） 12時から 歯科検診 欠席者

※ 試験後、すぐに保健室へ来てください。朝の歯磨きを忘れずに！



☆健康診断の日に欠席した人は、保護者の方に病院へ連れて行ってもらって、必ず受けるようにしましょう。お手紙を渡しているので確認してください。

7月の三者面談にて、健康診断の結果を配ります。自分の体のことを、よく確認してください。保護者の方にも必ず見てもらいましょう。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

裏面に続く

梅雨時の体調不良に 注意しよう



頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

自律神経の乱れが原因のひとつです。
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して
自律神経のバランスを整えましょう。



歯肉を傷つけないように注意して使いましょう!

保護者の皆様

定期健康診断にご協力いただき、ありがとうございます。検診の結果、受診を勧める場合は「結果のお知らせ」をお渡ししています。歯科のみ全員にお知らせしています。

返却済みの「結果のお知らせ」

項目	お知らせをする基準
視力	裸眼または矯正視力がB以下の人にお知らせを渡しています。
聴力	聞き取りづらい音があった生徒に出しています。
歯科	検診を受けた人全員に渡しています。 下の表に○がついている人は受診が必要です。
心臓	二次検査を受ける生徒のみお知らせしています。
眼科	異常が疑われる生徒にお知らせしています。
尿	二次検査、三次検精密検査内容に準拠した診察が必要な生徒にお知らせしています。
色覚	検査を希望していた人全員にお知らせしています。
内科	受診をお勧めする生徒にお知らせしています。
耳鼻科	受診をお勧めする生徒にお知らせしています。

お手元に「結果のお知らせ」がある場合は、できるだけ早い受診をお勧めしています。近日中に受診した、またはすでに治療済み等の場合は、その旨を用紙に書いて学校まで返却をお願いいたします。

健康診断当日に欠席した生徒は、保護者の方が病院へ連れて行っていただきますよう、お願いのお知らせを渡しています。お子様の健康を守るために、必ず期限内に受診していただきますようお願いいたします。(眼科は5月末までです)

三者面談にて全ての健康診断の結果を記載した「定期健康診断の記録」を配布いたしますので、お子様と一緒にご確認ください。

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、どんなことでも構いませんので学校までご連絡ください。

