

健やか駒女

だより

No.3

令和6年 5月31日(金)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

6月になりました。梅雨も始まりますね。じめじめとした日が続き、暑くなってきましたが、熱中症に気を付けて過ごしていきましょう！そして、もうすぐ体育祭です！当日まで体調を整えていきましょう！

トピック1



梅雨までもうすぐ！！

雨の日は気を付けて！



雨の日は校舎内

滑りやすくなっています！

上履まのかかとと踏まない



廊下は走らない！

滑って転ばないようにしよう！



傘差し運転は禁止！

(道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条)



罰金

5万円以下

熱中症に注意！！

特に注意が必要な時期は、
梅雨の晴れ間、梅雨明け、お盆明け
とされています。気をつけよう！



雨の日だとじめじめしており、湿度が高くなります。

また、6月はまだ暑さになれていないため熱中症になりやすくなります。

暑さに負けない体力づくりが大切です！！

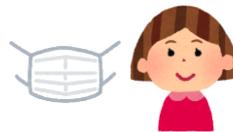
水分・塩分を
こまめにとろう！



暑さに慣れるために
軽い運動をしよう！



マスクを
している人は
定期的に外そう



気温差があるため
カーディガンで
調整しよう



熱中症にならないように予防していきましょう！

トピック2

健康診断の結果を配布しました！



先日健康診断の結果を配布しましたが、皆さん結果をみていかがでしたか？

健康診断は、皆さんの健康保持増進のために学校保健安全法で決められています。

「医療機関受診連絡票」を受け取りましたら、医療機関に受診をお願いします。

皆さんが健康で過ごせられるように、保護者の皆さまもお子様の健康状態の把握をお願いします。



トピック3

元気な歯で歯っぴーな生活を

6月4日から6月10日は歯と口の健康習慣！



「歯と口の健康習慣」の目的として、『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものがあげられています。歯磨きなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。

駒女生のほとんどの皆さんは、乳歯から永久歯に生え変わっているのではないのでしょうか。一度しか生え変わらない歯は“一生もの”です。大切な歯を守るためにも、手入れを怠らないようにしましょう。

使ってみて！ 歯のお手入れグッズ

毎日しっかり磨いているから、虫歯の心配なんて全くない!と思っている人はいませんか?先生もその一人でした。ですが、たまたま行った歯医者でなんと虫歯が2本も見つかって...そんなことが本当にあり得ます。

皆さんはそうならないように、虫歯予防としておすすめのグッズを紹介します!



◎歯間ブラシ

小さなブラシなので、歯ブラシだけでは取れなかった、歯と歯の隙間にある歯垢をしっかりと取り除けます

◎デンタルフロス

巻き糸状のタイプと柄がついているタイプがあります。糸状なので歯肉の少し中まで挿入でき、掃除できます。入れすぎは歯肉を傷つけてしまうので厳禁です



トピック4

6月から夏にかけて食中毒のハイシーズン

高温多湿の梅雨～夏の時期は、食中毒の原因となる細菌が増えやすいシーズンです。学校では、お弁当に菌が発生してしまい、食中毒になるケースが多いです。細菌による食中毒対策としては

「**付けない・増やさない・やっつける**」

の3原則がよく知られています。ひとつずつ見ていきましょう。



手洗い・調理器具洗いを徹底して細菌を

付けない

調理の際は食材を洗うだけでなく、手や調理器具もこまめに洗いましょう。



また、食事をする前にも必ず手洗いを行うようにしましょう。手を洗った後は清潔なハンカチまたはタオルで手を拭くこと!

できるだけ低温を維持し細菌を

増やさない



食材や料理を、高温多湿の細菌が増えやすい環境に長く置かないことも重要です。お弁当を家から持参している人は、なるべく大きめの保冷剤を付けることをお勧めします。

加熱処理、熱湯消毒で細菌を

やっつける



多くの細菌は加熱で死滅させられます。加熱調理する際は中心までしっかりと火を通しましょう。

できるだけ生の食べ物は避けたほうがいいかもしれませんね。

