

保健室から



平成30年6月
半田市立乙川中学校

今月は梅雨の月ですね。雨が続きたり、低気圧の影響で「気象病」とも言われる頭痛が起きやすい日もあるかも知れませんが、上手に乗り切りながら、気持ちは晴れ晴れと過ごせるといいですね。

さて、この時期は、急に気温が高くなったり、気温はそれ程高なくても湿度が高かったりして、熱中症の危険が高まる時期でもあります。水分補給、体調管理など、自分で出来る熱中症予防も心掛けてくださいね。

今月の保健目標 虫歯や歯肉炎を予防しよう



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。

今年の標語は、【のぼそよ 健康寿命 歯みがきで】です。

歯や口の健康は全身の健康にとっても深く関係しています。未永く健康でいるためには、今も歯や歯肉を健康に保っておくことが大切です。そこで、今できることは何ですか？

- 毎日の歯みがきをみがき残しのないようにする。特に、寝る前はていねいに。
- 給食後にも歯みがきを行う。
- 「歯のお知らせ」をもらった人で、受診の必要がある人は、歯科医院を受診する。
- 休日なども歯みがきを忘れないようにする。
- 間食や夜食などでむし歯になりにくい食べ物を選んだり、食べたりする。

歯や歯肉を守るためにできることを考えて、地道に続けましょう。自分のためになります。

6月の健康診断予定

日(曜日)	検診項目	対象学年	時 間	備 考
5 (火)	血液検査予備日	前回未実施者	11:10～	
	耳鼻科検診	1年生全員 2・3年希望者	13:30～15:00	耳掃除をしておく。
6 (水)	眼科検診			※
7 (木)	歯科検診	2の3～2の7	9:00～	歯みがき忘れない。

※コンタクトレンズの人は事前に外しておく。

心配事や日頃から疑問に思っていることはありませんか？

すこやか相談室 開きます。



日付： 6月8日（金）、20日（水）

時間： 昼放課、授業後～16：30まで。

※授業中は行いません。また、部活に遅れる場合は顧問の先生に報告を！

場所： 保健室

★体や心の悩みについて相談にのります。この日はゆっくりお話しできるので、何か気になることがあったら、気軽にお越しください。保護者の方もご利用ください。

【半田市保健センターから小学3年生～中学3年生の保護者の方へお知らせ】

日本脳炎予防接種を受けましょう！

日本脳炎予防接種は、平成17年度から平成21年度にかけて、接種勧奨を控えていたことにより、一部接種を完了していない方がいます。

次の方は、市内実施医療機関で【無料】で受けられますので、母子健康手帳でご確認のうえ、不足分の接種を受けてください。

① 平成15年4月2日～平成19年4月1日生まれの方

1期と2期併せた全4回分

② 平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方

生後6か月から90か月（7歳半）の間に1期にあたる接種（3回）を終了していない方は、1期の不足分と4回目となる2期分。ただし、9歳以上13歳未満であることが必要。

（問合わせ：半田市保健センター ☎ 0569-84-0646）

～ 心の相談員 皆吉かよい先生より ～



1学期も半ばを迎え、行事もそうですが、部活動にも精力的に取り組む頃。心とからだのバランスは取れていますか？目のまわるような忙しさだと心に余裕がなくなり、時間に追われる毎日と感じて疲れが出てきます。そんな時は適度に自分なりの気分転換を図りましょう。余暇の時間を設け一人でゆっくり過ごすのも良いし、誰かと一緒に楽しいことを計画してどこかへお出かけするなど、色々な方法があると思います。また、余暇というのは「自分で作る特別な時間」、好きなことをすれば良いのです。自分に合った気分転換の方法をみつけ、毎日の生活に活かしてくださいね。

6月の在室日 1・4・5・7・8・11・12・14・15・18・19・21・22・25・26・27日

13：00～16：30（27日は9：30～12：30）