

ほけんだより 6月

令和6年6月3日
関西情報工学院専門学校
保健室

梅雨時期の注意

梅雨の時期には、いつもと同じように生活をしていても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。上着で体温調節をしたり、雨の日のための靴下の替えやタオルを持ち歩く。冷たいものばかりではなく温かいものを食べる。(スープやお茶)など工夫して体を大切にしましょう。

また登校時の自転車にも気をつけてください。片手での傘さし運転は、大変危険です。レインコートを着用してください。スピードの出すぎも滑って転倒する確率が上がります。雨の日は、いつもより早く家を出て、時間も心も余裕を持って登校してください。

「さしなから」^{うんてん}運転



危険 です!!

合宿にむけて

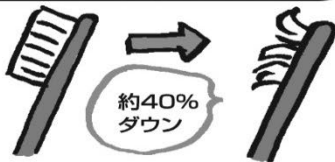
2年生、3年生は6月に進路合宿があります。準備するときに、常備薬は忘れないでください。

酔い止め、かゆみ止め、腹痛、頭痛、服用中のお薬等。自分の薬は、他の人にあげないでください。日焼け止めや、虫よけも使用するなら自分で持参したものにしてください。

歯と口の健康週間 ~6月4日から10日~

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



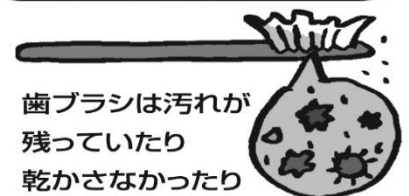
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

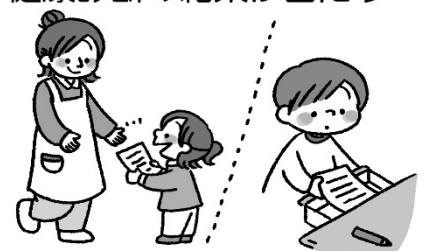


健康診断について

全学年の身体計測が終わりました。計測当日に欠席した生徒は、6月中に順次保健室で計測します。また、検尿検査を含むすべての検査の結果は6月中に担任より個別に配布します。

異常のあった生徒は、必ず各自で精密検査を受けてください。また、検査の結果を保健室までお知らせください。

健康診断の結果が出たら...



みんなはどっち?