

ほけんだより

6月

令和6年6月3日(月) いわき翠の杜高等学校保健室発行

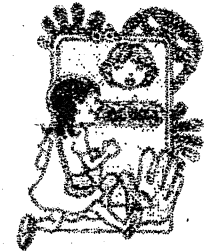
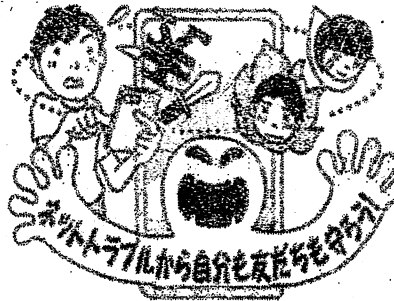
5月10日本校において、いわき中央警察署少年女性安全課の職員の方による「情報モラル」の講和が行われました。

実際に福島県管内で起きた事例を参考に、トラブルに巻き込まれないための注意点などわかりやすく話していただきました。

高校生のSNSトラブルが増えています。

軽い気持ちで、自分の動画など他人に配信したり、ラインやSNSで連絡を取り合うと、後々危険なことにもなりかねません。もう一度以下のことに注意して生活を送りましょう。

- ・自分や家族、他人も含めて個人情報には流さない。
- ・人を傷つけるような書き込みを載せたりしない。
- ・ネットで知り合った人に会いに行かない。



6月に入り雨の日も多くなってきました。

雨の日は晴れの日に比べ、交通事故件数が約5倍になると言われています。「いつも通る道だけど、いつもと同じではない」との認識で登下校時の事故に注意してください。

また、湿度も高くなってきました。湿度が高い時期は自律神経が乱れやすく「体調不良」といった症状になって現れます。

梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の賞味の早い時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・タオルを備おう!</p>	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が悪く歩行が困難!</p> <p>車に注意!</p>	<p>晴れの日は上手に活用</p> <p>晴れた日は思いきり体を動かしてストレスを解消!</p>
<p>いつも体を清潔に</p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p>スリッパに注意</p> <p>廊下や階段が濡れやすくなり転倒の危険!</p> <p>濡らしたスリッパを洗濯機で洗わないように!!</p>	<p>清涼飲料水の飲み過ぎに注意</p> <p>甘いジュースは虫歯・肥満の原因。飲み過ぎると歯や骨が弱くなり、食慾が落ちたり、出血や骨髄炎を招くことがあります。</p>

6月の保健行事

月日	検査項目	備考
6月4日(火) 夜間主	歯科検診	会議室 17:30~
6月5日(水) 昼間主		会議室 10:20~

<歯科検診を受けるにあたって>

- ・検診前には歯ブラシやうがいをして受診するようにしましょう。
- ・歯科医の先生が言っている記号の意味を理解して、治療が必要な人は早めに治療を受けましょう。

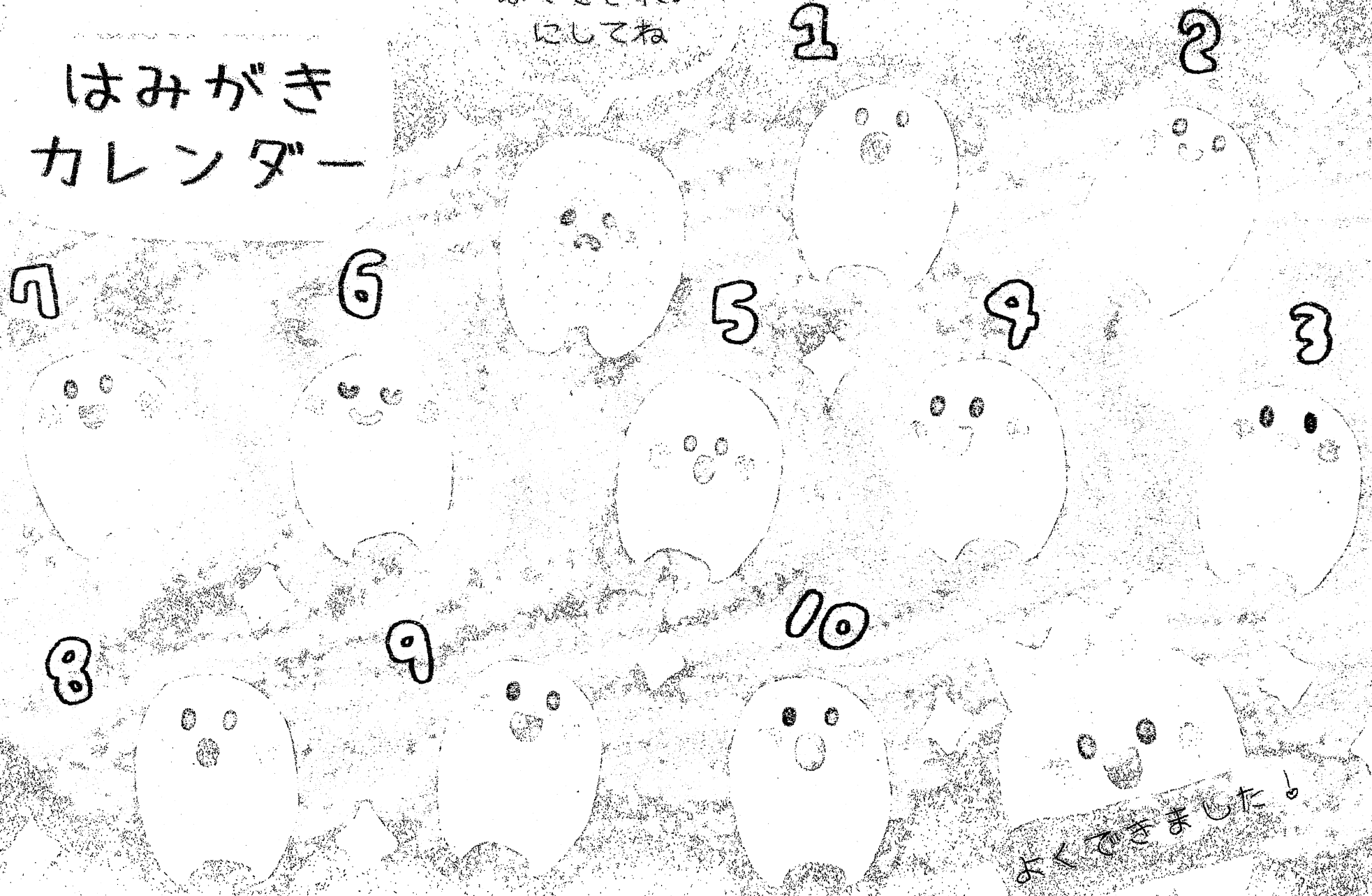
CO・・・虫歯になる可能性があります。 C・・・穴があいた虫歯です。
GO・・・歯肉に腫れが見られます。 G・・・歯肉炎です。治療が必要
今年もやります翠の杜 歯磨きスタンプラリーでプラスチック製コップをゲットしよう。

※自律神経を整えるためにも、夜はゆったりと入浴し副交感神経を優位にして夜間リラックス状態にすることが大切です。睡眠時間を十分確保し体調を整えて学校生活を送るようにしましょう。

歯みがきをしたら、保健室に行ってシールをもらおう！全てうめると景品ゲット！！

ぼくをきれい
にしてね

はみがき カレンダー



おめでとうございます！