

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校
No. 2 保健室
2024・5・24

5月は「春」というイメージがありますが、暦の上では夏の始まりです。5月5日は立夏でした。この名前のとおり、夏を感じ始めるころという意味です。実際、吹く風は心地よいですが、日中の気温は20℃を超え、25℃以上の夏日の日もあり、「あつい」と感じるようになってきましたね。

さて、最近の保健室は、「熱はないけど、体がずっとだるい」「喉が痛い」「咳と鼻水が止まらない」といった生徒が多数。新学期が始まり1カ月、そろそろ疲れが出てきているのか、季節の変わり目だからか・・・??！こういう時こそ、いつもみなさんに言っている、**食べて・寝て・出して** が身体を整えるためには大切！！でも、必要な時には、早めに病院を受診しましょう。今日、あなたの身体は整っていますか？



熱中症
注意！

今年は更に早くなるようです...

今年は、昨年以上に気温の上昇時期が早くなると予想されています。夏本番はまだですが、暑さに慣れていないこの時期から熱中症には注意が必要です。寒暖差にも気を付けながら、暑さ対策を早めに始めましょう。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度の調節をしましょう



気温や湿度が高い時は、
のどが渇く前にこまめに
水分を補給しましょう



お湯につかることは、
しっかり汗をかける体作りに
役立ちます



28日・31日に歯科健診を実施します



2024（令和6）年5月28日			
実施クラス（敬称略）			
1 限目	2-3 情報Ⅰ（長谷川） 36	2-4 英CⅡ（結城） 37	1-2 地理総合（小泉） 28
2 限目	2-2 論理国語（北田） 36	中2-2 英語（清水） 28	中2-3 数学A（大堀） 28
3 限目	3-5 国語演習（杉島） 39	3-6 論表Ⅲ（吉田奈） 39	中2-1 国語A（千星） 28
4 限目	1-5 英CⅠ（菊地） 38	中3-1 英語（重村） 33	中3-2 理科B（吉川） 34
5 限目	2-7 数学Ⅱ（厚海） 41	3-3 論理国語（藤野） 36	3-4 英CⅢ（橋本） 31
6 限目	1-8 数学Ⅰ（長濱） 38	1-9 英CⅠ（藤猪） 38	

*実施場所：理科教室（4階）
*実施時間：各自で自分のクラスがいつかを確認しておいてください



2024（令和6）年5月31日			
実施クラス（敬称略）			
1 限目	2-8 世探（若月） 41	3-8 論理国語（早見） 35	1-4 数学Ⅰ（山本） 30
2 限目	2-1 情報Ⅰ（長谷川） 25	2-6 日探（大森） 40	3-7 英CⅢ（伊地知） 40
3 限目	3-9 英語演習（北川） 44	3-1 論表Ⅲ（河野） 25	1-7 現国（大野は） 37
4 限目	3-2 論理国語（藤野） 36	2-9 生物基礎（矢野梢） 40	1-3 英CⅠ（野村） 30
5 限目	中1-2 理科（佐々木） 33	中1-1 数学A（大野の） 34	中1-3 英語（上野） 34
6 限目	2-10 数学B（厚海） 39	1-1 英CⅠ（友田） 31	1-6 歴史総合（勝野） 38
7 限目	2-5 論表Ⅱ（水井） 41	1-10 化学基礎（森田） 37	

氏名										
健診年	主訴									
月	該当するものの番号に○をしなさい。									
日	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
年	特になし									
月	口臭が気になる									
日	歯の痛みがひどい									
	顎関節の痛み									
	歯肉の状態									
	歯垢の状態									
	歯列・咬合の状態									
	顎関節の状態									
	口を開ける時に顎の関節が痛い									
	1									
	2									
	2									
	2									

「なぜ歯と口をきれいに、大切にしないといけないの？」と、聞かれたらあなたはどのように答えますか？

歯や歯ぐきの状態が、口の中だけでなく、内臓や関節、目や血液の病気など、全身に影響を及ぼすことが、これまでの研究で明らかになっています。

歯や口の中の健康＝身体の健康 なのです！！



歯科健康診断票について

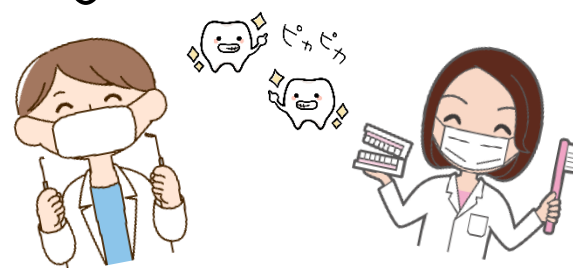
◎検診を受けるまでに、必ず○の部分記入しておいてください。（毎年、記入できていない人がたくさんいて困っています）

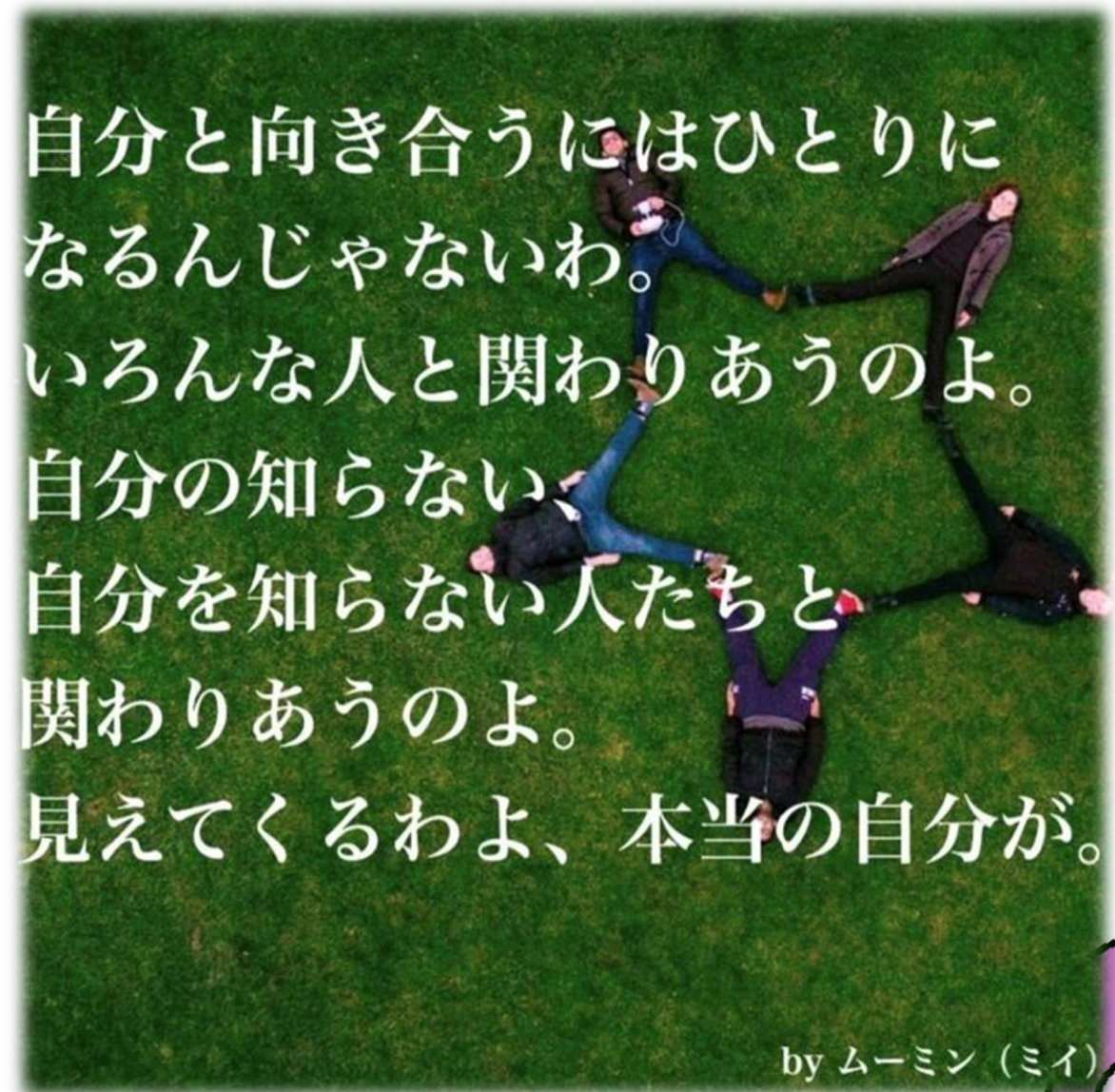
◎検診の時間が移動教室の場合は、移動教室へ健康診断票を持っていくのを忘れないように！

◎検診終了後、健康診断票は検診場所に提出し、ミラーのみを持ち帰ってください。

理科教室へ来るタイミング

- ★ 1番初めのクラスは
授業が始まるまでに
- ★ 2番目以降のクラスは
連絡が入ってから





自分と向き合うにはひとりになるんじゃないわ。
いろんな人と関わりあうのよ。
自分の知らない、
自分を知らない人たちと
関わりあうのよ。
見えてくるわよ、本当の自分が。

by ムーミン (ミイ)

本当の自分を見つける
ためには、たくさんの
人との関わりあい
が大切なのです。❤️