

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.4 保健室

2026・6・1

今日から6月。6月と言えば・・・梅雨☔のイメージですね。

今年は気温の上昇は去年と同様に早かったですが、梅雨入りがまだなので、湿度が低い今のうちに暑熱順化を進めましょう！とは言え、徐々に湿度も上がってきています。さらにエアコンの使用も始まり、部屋の外と中での気温差も大きくなるため体への負担は大きくなります！！

ムシムシ・ジメジメの梅雨本番に向けて、暑さ対策以外に、食事のバランスや睡眠不足に気を付け、衣類の調節で室内外の気温差対策もしっかりしていきましょう。

6月2日・10日は歯科健診です！！

2026(令和8)年6月2日					
1限目	中2-1 国語A(美馬)	中1-2 社会B(徳田)	3-7 英語演習(上村)	3-6 日探(柴田)	
2限目	3-5 英CⅢ(藤猪)	1-5 地理総合(赤嶺)	1-6 言文(杉島)	1-7 英CⅠ(吉田奈)	
3限目	2-5 英CⅡ(岩堀)	2-10 英CⅡ(菊地)	1-3 科生(横野)	中1-1 理科B(平野)	
4限目	2-6 数学Ⅱ(樋口)	2-1 情報Ⅰ(長谷川)	3-4 英語演習(橋本)	3-8 日探(今田)	
5限目	3-3 古典探究(福井)	3-2 論理国語(山田)	中3-1 国語A(横山)	中3-2 社会A(中野)	中3-3 理科A(佐々木)
6限目	2-7 日探(大森)	2-9 論表Ⅱ(梅川)	中2-3 数学B(高橋)	中1-3 社会A(関根)	
7限目	2-8 数学Ⅱ(白波瀬)	1-4 英CⅠ(河野)	1-1 化学基礎(谷)	中2-2 社会A(久本)	

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

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、めまいや頭痛がするという悩みはありませんか？それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは、正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。次の事に気を付け、この季節を乗り越えましょう。



氏名													
健診年	主訴	顎関節の状態	歯列・咬合の状態	歯垢の状態	歯肉の状態								
月	該当するものの番号を○を下さい。												
日	7 6 5 4 3 2 1					0	0	0					
年	特になし	口臭が気になる	歯に水がしみる	時々痛みが歯にある	歯をみがくと血が出る	顎の関節で音がする	顎を開ける時に顎の関節が痛い						
月						1	1	1	1				
日						2	2	2	2				

歯科健診を実施します

- ◎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

お願い

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行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、ミラーのみ持ち帰ってください。





大丈夫、大丈夫、いつかはここを抜ける日がやってくる

よしもとばなな

落ち込んで、前も見えなくなっているときに心を励ましてくれる言葉です。

『キッチン』や『ミトンとふびん』など、数多くの作品で知られる、小説家の吉本ばななさん。この言葉は彼女が執筆した小説『ムーンライト・シャドウ』からの一節です。

真っ暗な中にいるときは、この状況が永遠に続いていくのではないかと、絶望を感じてしまうこともありますよね。そんなときはこの言葉を思い出してください。いつかやってくる悲しみや苦しみのゴールを感じ取れるかもしれません。❤️

つらい時や苦しい時に心を救ってくれる名言 より