

ほけんだより

6月

三郷市立北中学校
保健室
平成 29 年 6 月 2 日

梅雨の時期に入ってきました。この時期はお天気によって気温の変化が激しいので、体調を崩しやすくなります。衣服の調整を上手にするなど体調管理に注意してください。

また、食中毒が発生する時期でもあります。衛生に気をつけて元気に過ごしましょう。



6月4～10日は 歯と口の健康週間です



自分の歯や口腔内の衛生は良い状態に保たれていますか？
保健委員会では、歯と口の健康週間にちなみ標語を作成しました。むし歯のある人、
歯肉炎のある人は、この機会に是非歯科医への受診予約をお願いします！

102	若原 凜飛	毎日の 楽しい食事は いい歯から
103	生田 陽大	むし歯なく 自慢ができる きれいな歯
103	加藤 来夢	キレイな歯 このままずっと むし歯ゼロ！
104	田中 希実	私の歯 輝く白色 丈夫な歯
105	西迫 樹斗	歯磨きで むし歯の菌を やっつけろ！
106	宮田 魁	白い歯で 笑顔でいられる 北中生
201	管野 心桜	むし歯予防 明るい笑顔で 歯がキラリ
202	宇参 絢菜	輝く歯 毎日磨こう 歯ブラシで
204	福田 駿	最高の 笑顔を見せよう 白い歯で
205	東谷 聡真	カッコいい ちらりと見える パートナー
205	若菜 果歩	魅力的 あなたが見せる 白い歯が
301	石川 海大	歯ブラシで やさしく磨こう エナメル質
301	土屋 知香	白い歯と きらきら笑顔 大切に
302	篠田 友雅	白い歯で みんなに届ける 良い笑顔
303	加藤 佑実	朝・昼・晩 毎日磨いて ピカピカマン
304	深井 美咲	歯磨きを 毎日続けて 丈夫な歯

★運動会救護報告★

けが

病気

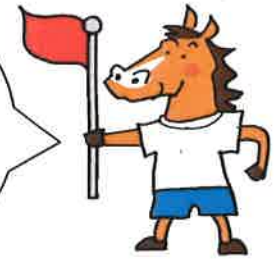


14人

3人

運動会お疲れ様で
した！

北中魂が輝いたすば
らしい運動会でした。
感動をありがとう！



けが人や病人も少なく、一人一人が真剣に取り組み頑張っていましたね。大きなけがも
なく、無事に終えることができました。

予行や練習も含めて、けがで病院を受診した人は、日本スポーツ振興センターの対象になり
ますので、申請を希望する方は保健室までご連絡ください。



梅雨時も健康で過ごすために

雨の日が続くとジメジメと湿気の多い日が続きます。こんな時期は気分
も湿りがち。晴れた日は外で元気にからだを動かしてリフレッシュを心が
けましょう。次のことに気をつけ、梅雨を健康で過ごしましょう。

梅雨の生活

こんなことに気をつけて快適に

調節しやすい服装で

暑かったり肌寒かっ
たりするので、上手
に衣服で調節しよう

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗い
です

晴れ間を大切に

窓を開けて風を通そ
う。
外に出て体を動かす
と心も体もスッキリ

体を清潔に

ムシムシして汗
をかきやすいの
で、タオルを忘
れずに

雨の日は ケガに注意

カサでまわりが
見にくく、足も
ともすべりやす
いので気をつけ
て！

