

保健だより（6月）

令和7年6月
鳥取県立米子西高等学校

県総体・県総音に参加した皆さん、おつかれさまでした！5月の爽やかな時期が終わり、梅雨の季節がやってきました。この時期は、日によって寒暖差が激しく体調を崩しやすいです。体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。

梅雨の季節の健康と安全について

食中毒に注意 食品の傷みの早い時期…消費期限に注意!! しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう!	交通事故に注意 雨や傘で視界が悪くなります 車に注意!	晴れの日を上手に活用 晴れた日は思いきり体を動かしストレス発散!
いつも体を清潔に 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	スリップに注意 廊下や階段がすべりやすくなります 転んでけがをしないように!!	清涼飲料水の飲みすぎに注意 甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。

自転車によるスリップ事故も多くなる時期です。ヘルメットの着用や安全な走行等、自分で自分の安全を守るよう意識して行動をしましょう。

6月は「食育月間」& 6月4日～6月10日は「歯と口の衛生週間」です！

「口は健康の入口」です。

生涯を通じて充実した食生活を送り、健康な身体で過ごすためには、歯と口の健康は欠かすことができません。

また、「食べること」は「生きること」であり、健康な身体と心を育むことにつながります。

この機会に、生涯にわたって元気に過ごすことができるよう、自分にできることを考えてみましょう。



◆◆ 6月健康診断予定 ◆◆

◆ 10日（火）：眼科検診（全学年抽出）

事前アンケートにより抽出した生徒に実施します。対象の生徒には、事前通知します。