



湘南学院高等学校 保健室発行 令和6年6月

雨の季節になりました。今年の梅雨入りは例年よりも少し遅れているようですが、急な雨や気温の変化には備えておきたいですね。

5月の保健室の様子は、入学・進級して1か月が過ぎ、みんな疲れが出てきているなという印象でした。発熱して早退する人も多くいました。疲れをためないようにしっかりと休養をとって、体調管理してください。

今月はスポーツフェスティバルがあります。運動が得意な人もそうでない人も、それぞれが助け合って、応援して、楽しく過ごせるといいですね♪



梅雨の安全・けが防止

～傘の使い方について～



雨が降っているとき、みなさんは傘を正しく使っていますか？ 梅雨どきは例年、雨が多く足下が滑りやすくなったり、見通しが悪くなったりして事故が発生しやすい時季ですが、その他にも、傘の扱い方が悪いことでけがやトラブルが増えることも考慮しなければなりません。外で振り回したり（差している・いないにかかわらず）、視界をふさぐように顔の前で差したりしないように気をつけたいものです。

また、風が強い中での傘の使用は、傘が壊れやすいだけでなく、飛ばされて周囲の人に当たってしまうなどの事故にもつながりやすいです。天候等の状況を見て、レインコートとうまく使い分けてけが防止に努めてください。

WARNING !

傘を差しながらの自転車運転は禁止されています。片手運転で姿勢が不安定になりやすく、転倒、車や歩行者との衝突など大きな事故につながるおそれが増し、とても危険です！



雨の日(雨上がりも含む)は登校中のけがが多くなります。

ローファーはスニーカーと比べると滑りやすいです。注意して歩きましょう！



6月の保健カレンダー

今日は何の日？

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、
歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

6月5日は環境の日

自分にできることから始めよう！

3R

Reduce=ゴミを減らす、
Reuse=くり返し使う、
Recycle=資源として再利用する



節水

水道の水を出しっぱなしにしない、
お風呂の残り湯を
洗濯に使うなど



節電

必要のない照明は消す、
エアコンのフィルターを
こまめに掃除するなど



考えよう SDGs

スポーツフェスティバルを楽しむために



★爪を切っておこう



★前日はしっかり寝る！



★朝食をとろう



★準備運動は入念に！