



令和5年6月21日  
中野区立中野東中学校  
校長 久保田 啓介  
養護教諭 菊池 茉莉乃

体育祭、中間テストと忙しい6月前半でしたね。みなさんお疲れさまでした。自分なりのリフレッシュ方法を見つけ、心と体を休めつつ、今月の残り2週間も頑張っていきましょう。

体調が優れないときは、無理をせず、お家で休んだり病院を受診したりするなどしましょう。保健室も是非利用してください。何か不安なことや相談があるときでも大丈夫です。気軽に来てくださいね。

## 健康診断の日程

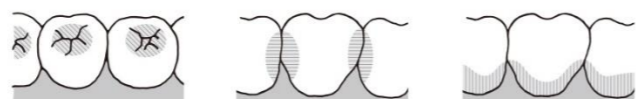
### 【歯科検診】

- 場所：多目的室 1
- 対象：全学年
- 日時：6月22日（木） 9時00分から
- 服装：標準

- マスクを着用している生徒は、自分の検査の順番が次になったら外して待ちましょう
- 検査をするときは自分の名前をフルネームで学校医さんに伝えましょう。



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ ◇ 歯と歯の間 ◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

## 暑さに体を慣らしておこう

みなさん、「暑熱順化」という言葉を知っていますか？暑熱順化とは、体が暑さに慣れることをいいます。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

### 〈具体的な方法〉

#### 室外

★ランニング・ウォーキング：休日に散歩する、外出時にできるだけ階段を使用するなど意識して少し汗をかくような動きをしましょう。目安として、ウォーキングの場合の時間は1回30分、ジョギングの場合の時間は1回15分、頻度は週5日程度です。

★サイクリング：日常の中で取り入れやすいのがサイクリングです。目安として、時間は1回30分、頻度は週3回程度です。

※交通ルールを守って安全に行いましょう。

#### 室内

★筋トレ・ストレッチ：室内では筋トレやストレッチで軽く汗をかくことができます。運動時の室内の温度には注意し、暑くなりすぎたり水分や塩分が不足したりしないようにしましょう。目安として、時間は1回30分、頻度は週5回～毎日程度です。

★入浴：湯船にお湯をはって入浴しましょう。入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、入浴して適度に汗をかくと良いでしょう。

お湯の温度が高めの場合には時間は短め、湯の温度が低めの場合には少し長めの入浴することがおすすめです。目安として入浴の頻度は2日に1回程度です。