

保健だより 6月号



宮城県東松島高等学校
令和6年6月3日 No.3

6月の保健目標

う歯の予防に努めよう
梅雨時の健康管理に努めよう



次第に気温の高い日が増えてきました。急な暑さや天候の変化から体調を崩している人がみられます。栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など、いつも以上に食習慣や生活習慣を意識して過ごしましょう。

ジメジメした日も熱中症に注意！

私たちの体は暑いと汗をかき、この汗が皮膚から蒸発する時に、体の熱を一緒に逃がすことで体温を下げ、熱中症を予防します。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすくなります。6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期です。気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など、基本の熱中症対策を徹底してください。

危険！

熱中症が
起りやすい
条件

から**だ**
・栄養不足
・体調不良
・脱水状態
(下痢など)

行動
・激しい運動
・慣れない運動
・水分をとっていない

環境
・気温(室温)、湿度が高い
・日差しが強い
・風が弱い
・急に暑くなった



自分でできる暑さ対策

- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのよい食事
- こまめな水分補給
- タオルで汗を拭く
- 帽子で直射日光を避ける
- 通気性のよい服や下着で調節
- 体を暑さに慣らしておく
- 疲れたら休む

食堂に冷水機があります！
マイボトルがあれば冷たい水で
いつでも水分補給ができます。

ぜひ、使ってみよう！



健康診断の結果をお知らせします

6月中にすべての健康診断が終了します。健康診断の結果、受診が必要な人には「受診勧告書」を配付しますので、内容をよく確認して早めの受診をお願いします。受診する際は、「受診勧告書」を持参し、受診後は、SAまたは保健室まで報告書の提出をお願いします。

*視力検査の結果について

視力検査は、判定「C」「D」の人に「受診勧告書」を配付しますが、判定「B」の人でも見えにくさを感じる場合は、一度眼科を受診し、相談することをお勧めします。

判定	視力	備考
A	1.0 以上	視力は良好。学校生活に影響なし。
B	0.7~0.9	条件によって学校生活への影響がある。
C	0.3~0.6	教室後方からは黒板の文字が見えにくいことがある。
D	0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい。



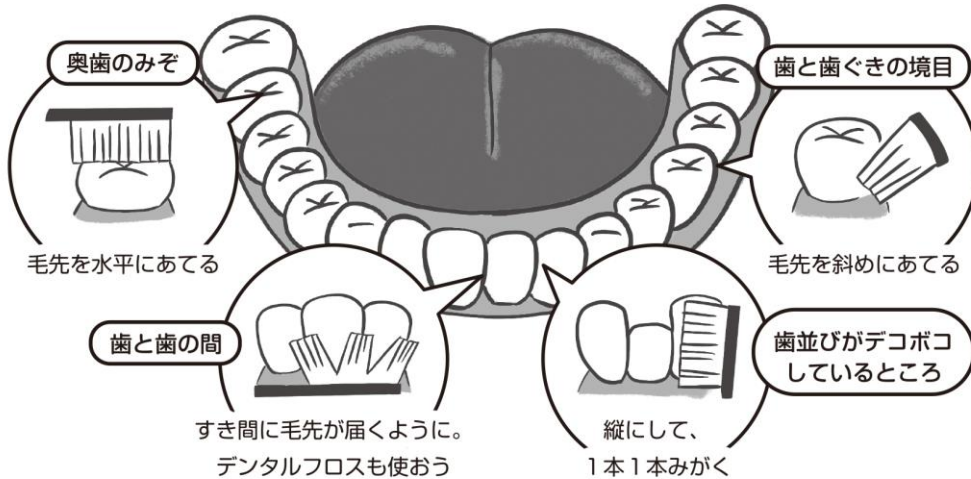
6月4日～6月10日は歯と口の健康週間



歯科検診の結果は怎么样了か。むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直しましょう。

むし歯や歯周病の原因は、歯に付いた白くてネバネバした歯垢。予防の基本は毎日の歯みがきですが、『歯ブラシだけ』では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は、歯垢が溜まりやすい歯と歯の隙間に、歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

⚠️ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨



デンタルフロス



おすすめ!

歯と歯の隙間

歯間ブラシ



おすすめ!

隙間が広い場合

歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを併用することで、歯垢の9割を落とすことができます。

内科・歯科健診を受けていない生徒へ

今年度、欠席などで内科健診・歯科健診を受診していない生徒は、下記日程で医療機関を受診してください。健診依頼の文書は該当生徒を通じて配布しました。詳細はそちらをご覧ください。

【内科健診】※Ⅰ・Ⅱ部のみ

- ・期間：5/27(月)～6/6(木)
- ・場所：真壁病院

【歯科健診】

- ・期間：6/30(日)まで
- ・場所：さんかくデンタルクリニック

【連絡事項】

- ・受診の際は、事前に受診する日時をSA又は養護教諭へ知らせます。
- ・健康診断後、校医に記入していただいた受診報告書をSA又は養護教諭へ提出します。
- ・受診のために授業を欠席する場合は、公認欠席扱いとなります。(受診報告書を提出した生徒のみ)

SC(スクールカウンセラー)SSW(スクールソーシャルワーカー)来校日



SC

6月12日(水)
6月18日(火)
6月27日(木)

SSW

6月4日(火)
6月13日(木)
6月24日(月)

* 予約や時間の確認等は、保健室・SA・教育相談担当までお願いします。