

# 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。      |



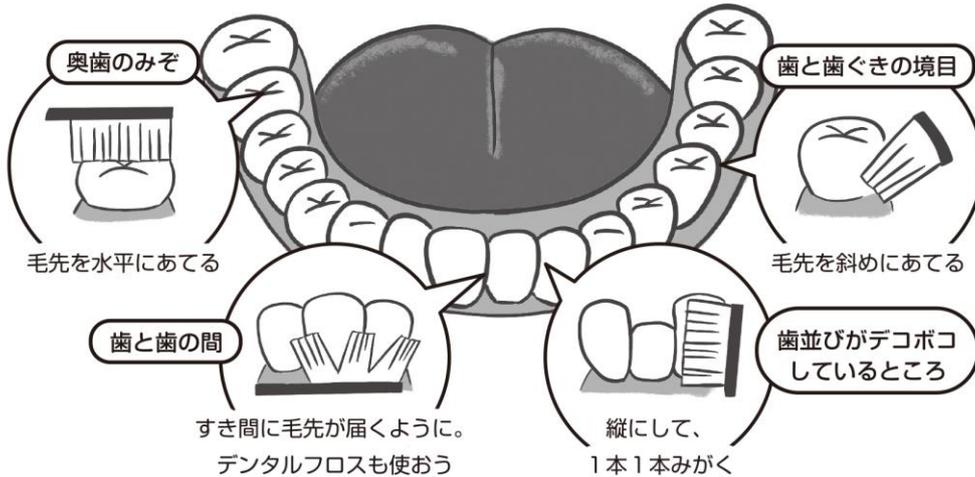
## 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間



歯科検診の結果はどうでしたか。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



### 歯間ブラシ



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       | SSW      |
|--|----------|----------|
|  | 6月12日(水) | 6月4日(火)  |
|  | 6月18日(火) | 6月13日(木) |
|  | 6月27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。