

保健だより 夏休み直前号



宮城県東松島高等学校
令和7年7月24日 No.4

7月の保健目標

暑さに負けない

体づくりをしよう



いよいよ夏休み。自由な時間が増える一方で、生活リズムが乱れたり、暑さで体調を崩しやすくなる時期でもあります。長いお休みは、自分の心と体に向き合えるチャンス！心身ともに元気に過ごせるように、引き続き、規則正しい生活習慣を心掛けてくださいね。

受診勧告書を配付しました

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な人には「受診勧告書」を配付しました。保護者の方と内容を確認し、早めの受診をお勧めします。

受診が済んだ人は、受診報告書を保健室へ提出してください。

なお、既に医療機関での管理を受けている場合は、その後の経過や家庭での様子をお知らせ願います。



どんな場合に受診勧告書が渡されるの？

耳鼻科・聴力

耳・鼻・のどの所見があり、医療機関の受診が必要な人に配付しています。

耳垢と診断された場合、自分で耳かきをすると、鼓膜など耳の内部を傷つけるおそれがあるため、耳鼻科で耳垢を取ってもらうのが望ましいです。

歯科

虫歯がある、歯肉炎や歯垢が見られる場合などに配付しています。

歯並びや顎関節の所見があった場合は、歯科医に相談することをお勧めします。詳しくは、受診勧告書の裏面を見てください。

視力

裸眼・矯正視力ともに、C・Dの結果だった人に配付しています（片眼だけでもC・Dであれば配付）。矯正視力の場合、メガネやコンタクトの度数が合っていない可能性があります。

眼科・色覚

眼や色の見え方に所見があり、受診が必要な人に配付しています。

循環器・内科・尿

心臓や胸郭、背骨、皮膚、尿に所見があり、受診が必要な人に配付しています。

