

# 保健だより 12月号



宮城県東松島高等学校  
令和7年12月19日 No. 8

12月の保健目標

感染症の予防に

努めよう



令和7年もそろそろ終わり。みなさんにとってどんな1年でしたか…？毎日の勉強に、秋頃は東松祭や、創立20周年記念式典など行事が盛り沢山でした。忙しい中でも、ひとつひとつ乗り越えてきた自分を、ぜひねぎらってあげてください。

学校では、インフルエンザが10月から流行しています。全国的に流行は今後も続く見込みです。特に年末年始は、人が集まる機会が多くなります。10・11月の保健だよりに掲載した基本的な予防対策と、必要に応じてマスクを着けるなど、ウイルスから身を守るために一層注意して過ごしましょう。

## 冬休みを利用して、受診を済ませよう！

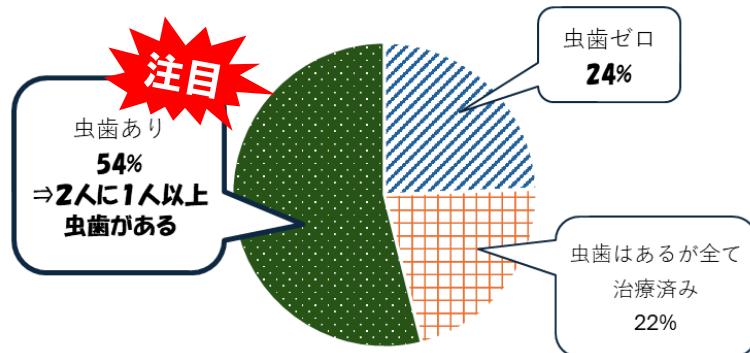
今年の定期健康診断について、所見のある生徒には、夏休み前に受診勧告書を配付しています。まだ受診していない人は、時間が取りやすい冬休みが受診のチャンスです！

視力検査でCやDだった人は、眼鏡やコンタクトレンズの度数が合っていない可能性があります。視力は就職活動や自動車免許取得の際にも関係してきますので、早めの受診をお願いします。

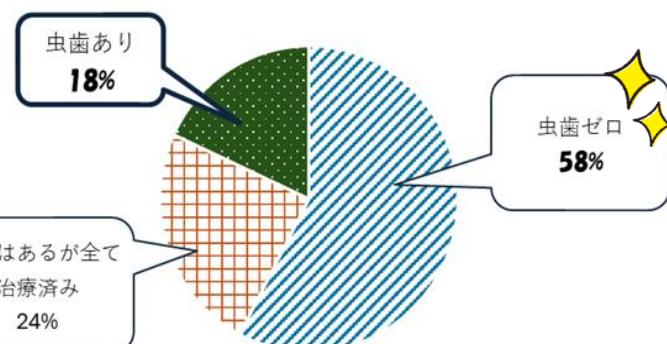
### ひがまつ生は2人に1人以上、虫歯がある！？

本校の生徒は、宮城県の平均に比べ虫歯が多い特徴があります。下の円グラフの「虫歯あり」の割合に注目し、見比べてみてください。

ひがまつ生の虫歯所有率(平均)



宮城県の高校生の虫歯所有率(平均)



出典：宮城県「令和6年度学校保健統計調査結果」

### 歯科は対象の生徒へもう一度、受診勧告書を配付します

12月時点で受診報告書が提出されていない人に、もう一度書類を配付します。

虫歯は、そのまま放置すると進行する可能性がありますが、早く見つけて早く治すほど、治療の負担も少なく済みます。また、「顎・かみ合わせ・歯並び」「歯肉」「歯垢」「歯石」などの項目も、所見があった人は一度受診してチェックしてもらうと安心です。今のうちにしっかりケアして、新年を気持ちよく迎えられると良いですね。受診した人は、冬休み明けに「受診報告書」をSAに忘れず提出しましょう。



# 体が喜ぶ ホットな対策

「今日は体調があまりよくないな～」と感じることはありますか？もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホッとするように、ホットな対策で、冷えを取りましょう。

## おすすめのホットな対策

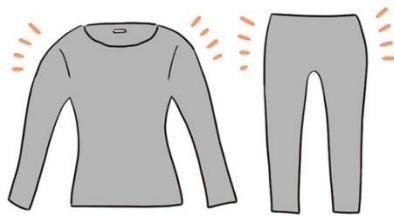
### ホットドリンクを飲む



### おふろで温まる



### 下着で保温する



### 首・手首・足首が冷えないように、マフラー・手袋・靴下を使う



## 冬休みはセルフ健康チェック！



冬休みだからといって、夜更かしや朝寝坊、おうちでずっとゴロゴロ生活をすると、体調を崩してしまうかも!? 年末年始を楽しく過ごせるように、自分の体の調子や生活のリズムをチェックしましょう。

自分の健康は自分で守る意識といい習慣を身につけましょう。



### チェックポイント

- ぐっすり眠れた
- 朝ごはんを食べた
- 排便をした
- 顔色はいい
- 発熱していない
- かぜやインフルエンザ予防を心がけた  
(手洗い、うがい、換気)
- 適度に運動した  
(ウォーキング、ストレッチなど)
- ゲームや動画視聴の時間を決めて、守った
- お酒やタバコに誘われても断る（断った）