

# 6月ほけんだよ！

大社高校保健部



## ★健康診断について

健康診断が終わりましたが、結果はどうだったでしょうか。健康診断の結果、所見ありの人へ各種検診結果のお知らせを配布しています。受診・治療が必要な人は、早めに医療機関へ受診するようにしましょう。

年に1度の健康診断です。この機会に、自分のからだのことをきちんと理解し毎日健康的な生活を送れるよう心がけましょう。

★受診をした人や家庭で相談して様子をみることにした人は、保護者の方に受診状況等を記入してもらい、保健室まで提出してください。

## ●●● 歯の健康について ●●●

全校生徒の結果は・・・

う歯あり・治療が必要である人 **40.2%**

歯垢の付着がある人 **31.7%**

歯肉が腫れている人 **35.5%**

※2・3年生で、昨年受診せず、今年も変わらずむし歯がある、という人が多く見られます。きちんと受診して治療を受けましょう！

## スクールカウンセラーの来校について

本校では、スクールカウンセラーの高梨夏美先生に月に1～2回程度来校していただきます。

相談を希望する場合は担任または保健室まで申し出てください。

6月の来校予定日は16日（水）13:00～17:00です。



## 新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症が収束せず、不安な日々が続いています。各自で健康状態を確認し、バランスの良い食事や睡眠をしっかりとるなど、規則正しい生活を送り体調管理をしましょう。自分だけでなく周りの人へ感染させないための行動を意識して生活を送りましょう。

### 引き続き感染予防を！！

- 登校前の検温や体調チェック
- マスクの着用
- 手洗いなどの手指衛生
- こまめに換気
- 食事のマナー
- 日常の健康管理

### 学校で歯磨きをする際に気をつけたいこと！

- ・洗口場では十分な距離を保つ
- ・時間帯をずらして密を避ける
- ・はみがき中はしゃべらない
- ・うがいは少量の水で行い、低い位置からゆっくりはき出す

### 熱中症注意！！

梅雨入りしてから急激に暑くなったりじめじめと湿度が高かったり、熱中症に注意が必要な時期になりました。

-----！！マスク着用時の注意！！-----

暑い日にマスクを着用していると熱中症のリスクが高まるおそれがあります。マスク着用時の注意点を確認しておきましょう。

□屋外で人と2メートル以上（十分な距離）離れているときははずしてもよい

□気温や湿度が高いときは特に注意！

□のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする

マスクを着用していることで熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまいます。意識してこまめに水分をとることが大切です。また、外出時は暑い日や時間帯を避けることや涼しい服装を心がけることも大切です。

