

# ほけんだより



令和2年6月  
川越高等学校 保健室

学校が臨時休校となり、生活リズムが崩れている人はいませんか。規則正しい生活を心がけましょうね。

この時期は、暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。すでに熱中症を疑う症状で保健室を利用する人もいます。十分な睡眠時間の確保、積極的な水分摂取を心がけましょう。

## 今後の検診予定

追加・変更しています。確認してください。



日時	項目	時間	1年	2年	3年
5月25日(火)	心電図検査	11時30分~	対象者		
5月27日(木)	尿検査2次	登校時	対象者	対象者	対象者
5月27日(木)	歯科検診	8時50分~	1, 7	4, 5, 6	1
5月31日(月)	内科検診	13時30分~	5, 6, 7		3, 6, 7
6月1日(火)	耳鼻科検診	13時30分~	2, 5		
6月3日(木)	耳鼻科検診	13時30分~	4, 6, 7		
6月11日(金)	尿検査2次	登校時	対象者	対象者	対象者
6月14日(月)	内科検診	13時30分~	1, 2, 3, 4	1, 5	
6月17日(木)	耳鼻科検診	13時30分~	1, 3		

- ◆対象者の人には、個別で連絡します。
- ◆今まで通り、検診の前日にClassiで配信します。必ず確認してください。
- ◆内科検診は半袖体操服を忘れずにね！



### 「結果のお知らせ」について

各検診で「結果のお知らせ」が届いた人は、経過観察・病院受診をお勧めしたい人です。

視力は、天気や体調により見え方が変わります。病院では問題ない人、経過観察と言われる可能性もあります。

また定期通院していて、病院受診したばかりの人は1番下にある保護者のサインのみで問題ありません。保健室に提出してください。

### 検診を欠席した人について

学校の健康診断は、「学校保健安全法」で決められています。欠席等で検診を受けていない人には個別でお知らせします。おうちの方と病院で検診を受けて、書類を保健室まで提出してください。

**6月30日(水)まで**です。

その期間を過ぎてしまう人は、保健室まで連絡してください。

### 保健室の利用について

5月のGW明けから保健室の来室者が増えています。睡眠不足の人が体調を崩しやすい傾向があります。自己の体調管理に気をつけましょう。

保健室は、原則1時間(55分)の休養ができます。1時間たっても具合が悪い場合は、早退をして自宅でゆっくり休養し、回復できるようにしましょう。

## 「夏マスク」は熱中症に注意！



### マスク着用のリスク

- マスクによって熱がこもりやすい
- のどが乾いたと感じにくい

### 予備のマスクを！

マスクが汗などで汚れる場合やヒモが切れる場合があるので、カバンに2枚くらい準備しておきましょう。

### 予防のポイント

- のどが乾いていなくても1時間に約100ml水分摂取する。
- 首の周りや足の付け根を冷やす。
- 涼しいうちに軽く汗をかく程度の運動をして、暑さに慣れる。
- 人がいないところでマスクをはずして深呼吸をする。



## 6月4日～11日は 歯の衛生週間



### 歯肉炎・歯周炎の進み方



GOOD

BAD



### 「親知らず」知ってますか？

永久歯の中で1番遅く生える歯です。通常真ん中から数えて8番目に位置します。この歯は、正常に生えていれば問題ありませんがトラブルが起きやすい歯です。歯医者さんで診てもらってない人は要注意！歯茎が腫れたり、強い痛みがでたり、かみ合わせが悪くなり歯並びにも影響が出る可能性もあります。かかりつけの歯医者さんで相談しておくことをお勧めします。



### 6月 カウンセリング予定

1年生は高校に入学して初めての中間考査でした。悩みや困ったことなど先輩や先生に相談して充実した高校生活を送ってください。

相談は、カウンセリングもありますよ♪

4日（金）、11日（金）  
18日（金）、25日（金）



だれでも気軽にどうぞ(^)/  
友達と一緒に受けることもできます。  
予約は保健室まで

### ペットボトルに隠されたワナ

28度の環境で、ペットボトルに口をつけて飲んだ直後細菌が1リットル当たり1000個、3時間後1万3000個、12時間後1300万個になった実験があります。

見た目やにおいに変化がなくても一度開けて口をつけたペットボトルの中には細菌が入ってしまい、腹痛や食中毒の原因になります。これから気温が高くなり、細菌の増えるスピードが速くなります。暑い時期、1度開けてしまったペットボトルは、4時間以内に飲み切りましょう。

