



2025.6.3 東海大学附属静岡翔洋高等学校・中部部 保健室

この時期は急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方ごろには肌寒くなったりします。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、衣服で調節したり、汗をかいたら着替えるようにしましょう。梅雨が明けたら、夏はもうすぐそこです。

* 6月の健康診断はコチラ *

日時		項目	対象	お知らせ
6/4(水)	13:00~ 13:45	耳鼻科検診 (1階会議室)	・中部部抽出者 ・高1抽出者	耳掃除をしておきましょう
6/12(木)	1~3時間目	歯科検診 (1階会議室)	・高1・3ベーシック ・4/24(木)欠席者	歯をしっかり磨きましょう
6/18(水)	1~3時間目	内科検診 (1階会議室)	・高3 ・高1・2前回欠席者	持ち物:体操服
1学期中に実施予定		色覚検査	・中1希望者 ・高1希望者	

注意点:学校での健康診断を受けられない生徒は、後日ご家庭で医療機関を受診していただきます。その際の費用は自費となりますので、あらかじめご了承ください。



《健康診断結果の配布について》

- ◆全員に配布するもの【尿検査・身体測定】
- ◆経過観察や受診が必要な人に配布するもの【学校医検診】
 - ・・・内科・歯科・眼科(中・高1)・耳鼻科(中・高1抽出者)

学校での検査はあくまでスクリーニングですので、何か症状がある場合には、夏休みなどを利用してご家庭で受診をお願いします。



* * 熱中症を予防しよう * *

夏日(気温25℃以上)が増え、梅雨の合間の晴れた日など、熱中症のリスクが高くなります。また、雨が降っていると湿度が高くなり、ジメジメとした暑さになります。まだ体が暑さに慣れていないため、寝不足や軽度の体調不良の時に熱中症になりやすいため、しっかり予防していきましょう。

★予防のポイントは4つ！これだけは覚えよう！



* 6/4-10は「歯と口の健康週間」*

「歯と口の健康週間」は全国的な取り組みで、歯と口の健康に関する正しい知識を知り、むし歯や歯周病などの予防と、早期発見・早期治療で歯の寿命を延ばし、健康な体を作ることを目的としています。

「8020運動」って知っていますか？ これは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

★20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数。

これより少ないと、食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があるよ。

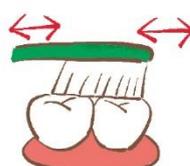
正しく歯を磨いて、健康に過ごそう!!

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする