



令和5年6月15日 星林高校 保健室

定期健康診断が終わりました！

4月から実施してきた健康診断の結果から、受診が必要とされた人には「治療勧告書」を検診・検査項目ごとに順次渡しています(運動器検診・歯科検診については経過観察の人にも渡しています)。受け取った場合は早めに医療機関に行って受診し、その結果・治療の経過について、学校まで知らせてください(※受診の結果、『異常なし』となることもあります)。

健康診断は「受けたら終わり」ではありません。特に異常が見つからなかった人も、自分のいま、そして将来の健康のためにどうすればいいか、また、どんなことが改善できるかを考えて実行していくきっかけにして欲しいと思います。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした

学校歯科医の先生は、歯がきれいな人が多いと褒めてくれていました。検診の結果、むし歯があったり、歯垢が付いていたり、歯肉の状態が悪い人はすみやかに歯科を受診しましょう。また、むし歯等がなくても予防のために歯の定期検診を受けることをおすすめします。


大切なワケが

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



風邪・インフルエンザ等の体調不良者が増えています！ 注意

6月に入り、「しんどい」「喉が痛い」と来室する人がとても多いです。また、インフルエンザの感染者も先月より増えています。月末には期末考査もあるので、手洗いや手指消毒等、感染への予防を心がけ、規則正しい生活を送り体調を整えましょう。

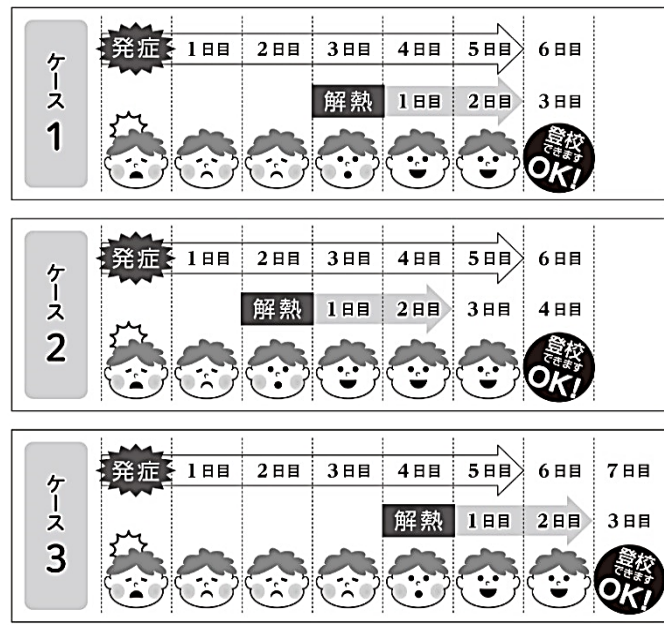
インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後 **2**日 が経過している

発症後 **5**日 が経過している

※発熱がみられた日を発症とします
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



梅雨時も健康に過ごすために

熱中症 に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。

紫外線 に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。

食中毒 に注意



原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

寒暖差 に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。