

# 保健だより 7月



令和4年7月20日  
十和田高校保健室 No.5

夏の暑さを感じる日が増えてきましたね。日中の暑さのせいか体調不良を訴える生徒が多く見られます。もうすぐ始まる夏季休業に向けて、体調を万全に整えていきたいですね。



## 熱中症とは・・・

暑さや運動などで、身体に溜まった熱を逃すことができなくなり（体温調節ができなくなり）脱水症状を引き起こしてしまうこと。



## 3つの「すい」に注目

熱中症を防ぐために3つの「すい」を忘れずに！

「睡」眠はしっかりとる・・・早く寝て十分に睡眠時間を確保し、身体の疲れを回復させましょう。

「水」分補給はこまめに・・・喉が乾く前に水分を摂りましょう。

脱「水」に注意・・・汗をたくさんかくと身体の中の水分や塩分が不足し脱水状態になります。  
だからこそ水分補給が大切です。



保護者の方へ



## 【定期健康診断結果のお知らせ】を配布予定です

4月～6月に実施した定期健康診断の結果を7月末に発送予定の通知表に同封します。全ての検査の結果の一覧です。お子さんと一緒にご確認ください。異常や疾病が疑われる場合や、治療が必要な場合など、休日や長期休みを利用し受診してください。なお、各検査項目の受診の目安は、備考欄に記載しています。

今回は、視力検査と歯科健診の受診の目安をご紹介します。

視力 	視力C：「教室の真ん中より前の席でも小さい文字は見えにくく、目が疲れやすい状態」。 視力D：「一番前でもメガネがないと見えにくい状態」です。現在、学習に支障が出ている可能性もありますので、早めの受診をお勧めします。
歯科 	C：未処置歯つまり「むし歯」のことです。状態によっては早い段階で治療を始めると簡単な治療で済むこともあります。 CO：明らかなむし歯と断定できませんが、むし歯の初期症状が疑われる状態です。徴候である白濁や褐色になっている部分が認められます。 学校歯科医の八幡先生から「COは限りなくCに近い状態の場合もあるので、必ず受診してほしい」と指示をいただきました。

## スクールカウンセラー来校予定



9/5(月)・10/17(月)・11/21(月)・12/19(月)  
時間や申込希望などお気軽にお問い合わせください。

【担当】養護教諭 石郷岡茜音  
TEL 0186-35-2062