



巖木高校
保健室
2023.6.23

6月も後半に入りました。梅雨どきにかかり、雨や曇りの天気が続き、気温も湿度も高めでじっとり、ジメジメと蒸し暑さを感じる人が多いですね。皆さん体調はどうですか？今月に入り、朝から体調不良で保健室に来室する人が増えています。体調を崩しやすい時期ではありますが、来週には前期期末考査が控えていますので、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事、こまめな水分補給を心がけて元気に過ごせるようにしましょう。



5月22日～6月19日の保健室利用状況をお知らせします

234件 (けが73件/ 病気157件/ 健康相談1件/その他4件)

●学年別では・・・ **3年 86件**、2年 81件、1年 68件 でした

内科が多かったのは・・・頭痛、情緒不安定・気分不良、風邪症状

外科が多かったのは・・・虫刺され、打撲・突き指・捻挫 でした




～ 歯科検診結果より ～ *172名受検、未検者30名(休学は除く)

今年の歯科検診で虫歯の治療が必要な人は**82名**という結果でした。

☞ 歯科検診の結果はすでに配布をしています。中にはむし歯が10本以上という人もいました。




夏休み等を利用して痛くなる前に治療をしましょう。また、歯ブラシは1カ月毎に新しい歯ブラシに交換するのがオススメです！歯ブラシが届かない隙間はデンタルフロスを使ってみましょう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



**歯科検診の結果は
どうでしたか？**

早期受診でこんなにいいこと

- 治療期間を短く** ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。 
- 治療の痛みを避ける** 早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。 
- 治療費がお得** 治療が早く終わる分、費用も抑えられます。 

「受けたら終わり」ではなく、**検診から治療にバトンタッチ！**

★ステキな巖木高生を紹介します！★
歯科検診でパーフェクト32名！
(虫歯ゼロかつ歯肉の状態も良かった人)

1年生 15名
(1組2名、2組4名、3組5名、4組4名)

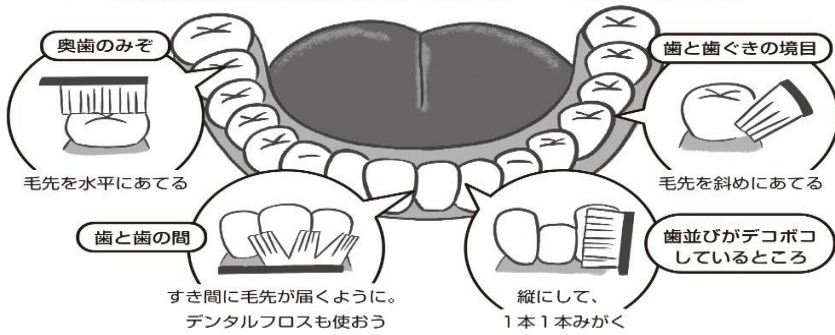
2年生 6名
(1組2名、2組1名、3組3名)

3年生 11名
(1組5名、2組2名、3組4名)

**“3年間異常なし”だったすばらしい
3年生が5名いました！！**

上記の32名は保健室前に貼りだしています！
後ほど表彰します！！☺

▲みがき残しやすい場所とみがき方★



～食中毒に注意しましょう～

細菌やウイルス、有毒な化学物質のついた飲食物を食べて起こす健康障害のことをいいます。食中毒の原因となる細菌は、室温（約 20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをして、食べ物を長時間放置しないようにしましょう。

お弁当 食中毒予防のポイント

- 冷ましてからつめる
- 盛り付けは使い捨てカップに
- 火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱
- 生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる
- 卵料理は半熟のところがなくなるまで加熱
- お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

ペットボトルの
飲み残しは細菌だらけ!!

ゴクゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。
私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

👉お弁当には大きめの保冷剤を入れておきます! 👉食べる前には必ずせっけんで手を洗います!

保護者の方へ

6月1日の歯科検診で本年度の健康診断は終了しています（1年生希望者のみの色覚検査は随時実施予定）。健診結果、受診勧告、未検者への受診依頼のお知らせをそれぞれ配布していますので、ご家庭で確認をお願いします。また、受診治療後は学校へ提出をしてください。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものです。早期発見・早期治療で治ることもあるので、早めの受診をお願いいたします。

～7月と8月のスクールカウンセラー来校予定日のお知らせ(^^)♪～

7/3（月）・7/7（金）午前のみ・7/13（木）・7/21（金）・7/31（月）
8/4（金）・8/17（木）・8/25（金）午後のみ・8/30（水）午前のみ

★夏休み中も来校されますので、ご相談られる方は担任又は保健室までご連絡ください👉

30℃を超える日も出てきましたので、各自熱中症対策をしっかりとって登校しましょう!!
水分補給用の水筒やペットボトル・汗拭きタオルは毎日持参しましょう!!