



令和6年6月11日  
気仙沼高校定時制  
保健室 より

段々と梅雨らしい天気の日が増えてきましたね。気圧や気温差による体調不良だけでなく、気温や湿度の上昇により熱中症の危険も出てくる時期です。体と心の健康は連動しやすいです。気持ちがついついどんよりしてしまうという人は、まずはしっかり寝て食べて、体を元気に保つことから始めましょう！雨は嫌いと思う人も多いかもしれませんが、雨のしとしとと降る音にはリラックス効果があると言われています。雨の音に耳を澄ませてみると、気持ちは晴れてくるかもしれません。

## 6月の健康診断

### ●耳鼻科検診 日付：6月12日（水） 時間：18：40～

両耳と鼻、喉を診てもらいます。耳の中に異常がないか見えるように、前日までには耳垢を取っておくようにしましょう。口を開けて喉も診ていただくので、給食後に口の中をきれいにしておきましょう。髪が長い人は結ぶか耳にかけるようにしてください。

### ●内科検診 日付：6月13日（木） 時間：18：40～

心臓や肺の音に異常はないか、栄養はとれているか、皮膚の病気はないか、貧血はないか、背骨や胸の骨に異常はないかを診てもらいます。



今年度の健康診断は6月の検診をもって終了となります。（1年生の希望者を対象とした色覚検査については後日お知らせします。）

学校の健康診断は体の異常や病気の疑いがないかを“診てもらう”ものです。この結果だけで確定するわけではなく、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。受診勧告を受けた生徒は早めに病院を受診してください。

また、すべての検診終了後、全員へ検診結果を通知します。自分の体の状態は今どうなのか確認してみましょう。

### むし歯になりやすい人 っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

#### むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

