



保健通信 6月号

湯本高校保健室
平成30年6月27日

気温差が激しい時期ですが、体温調節はできていますか！？急に暑くなったと思えば、朝晩は肌寒く感じて気温の差についていけず、体調を崩しやすい時期でもあります。夏服に代わり、半そでを着る人、暑い日も長袖を着る人さまざまです。これからは、熱中症の危険性も出てくる時期なので、毎朝天気予報をチェックして、体温調節ができるようにしましょう！

歯科検診が行われました



6月14日（木）に、全校生で歯科検診を行いました。毎年、学校歯科医さんを含め、4名の歯科医さんに検診を行ってもらっています。湯本高校では、検診の際の歯式記入や歯鏡洗浄、生徒の誘導などを保健委員会の3年生で行っています。検診1週間前から練習をしたり打ち合わせを行い、検診当日も一生懸命仕事をしてくれました。（保健委員の3年生ありがとう!!!）

検診後に、「歯・口の健康診断結果と受診のすすめ」という緑の用紙をもらったと思います。その中の「異常」のところに一つでも○がついていた生徒は、受診をしてください。むし歯は、ほったらかしにしているでも治りません。早めに治療することをおすすめします。



◆ 保健室からのお知らせ ◆

全学年の健康診断が終了しました。学校より受診勧告書もらった人は、早めに受診をしましょう。また、尿検査・視力・内科検診については、通知が無かった生徒は「異常なし」です。

健康診断は、自分の体について知る良い機会になります。健康診断の結果で異常がなくても、体調が悪かったり自分の体で気になることがある際には受診を試みましょう。もし、不安なことや相談してみたいと思った時は保健室に来てください！いつでもお話聞きますよ😊

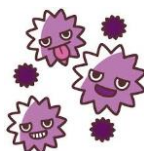
梅雨時は食中毒に気を付けよう

食中毒の原因になる細菌が食物と一緒に体内に入り、細菌やその毒素によって胃腸などの障害が引き起こされることを「食中毒」といいます。腹痛・下痢・嘔吐が主な症状です。その症状は、細菌の量やその人の体力などによって差があります。また、症状が現れるまでの時間も様々で、遅いものでは体内に入ってから3日後くらいに発症するものもあります。

食中毒の予防法

- ①菌をつけない...調理したり食事をする前には、石鹸で手をよく洗い、清潔を保つ。
- ②菌を増やさない...調理したものは早く食べきるようにする。
- ③菌を殺す...食材は中心部まで十分に火を通す。（75℃で1分以上加熱すると、ほとんどの細菌を殺すことができるといわれています。）

むやみに市販の下痢止め薬を飲むと、逆に悪化したり長引くことがあるので気を付けましょう。血の混じった便やひどい腹痛がある時は、すぐに病院へ行きましょう。



7月の行事予定

2日 期末考査(～5日)
6日 保健講話(1学年)
18.19日 球技大会
20日 終業式

カウンセラー来校日

7月5日・12日(木曜日)

希望する人は、担任の先生または保健室で予約をとってもらいましょう。予約がいっぱいになってしまう場合があるので、お早めに！