



築館高校 保健室  
No.3 H 30.6.1

今日から衣替えがスタートです。5月に入ってから急激に暑くなる日が増えていきますね。急な暑さにも対応できるよう、衣服の調節を上手に行いながら、快適に過ごしましょう。6月は梅雨の季節です。湿度や気温も高くなるため、菌が活発に活動する時期でもあるので、食べ物や飲み物の管理も気をつけましょう。



### <6月のカウンセリング日>

**8日(金)・22日(金)・29日(金)**



### ~健康診断が終了しました~

4月~5月にかけて行われた健康診断が終了しました。健康診断の結果、「受診勧告書」を受け取ったみなさん、もう受診は済んでいるでしょうか?既に、受診が済んで、保健室に受診結果を提出している人もいます。「そのうちに行こう」と思っている間に、時間はどんどん過ぎてしまいます。特に、3年生のみなさんは、これから就職や進学に向けた動きが本格的に始まります。いざ本番!という時に、歯が痛くなったり、視力が悪いがために試験会場で困ったりなど、といったことがないよう、治療を済ませておきましょう。  
★今年度も、健康診断の結果一覧を配布します。7月の面談週間の際に配布しますので、保護者の方と一緒に確認してください。



### 暑さに強いからだをつくっていこう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



**暑熱順化のポイント①**  
**汗をかく** 外であそぶ!  
おうちのお手伝い!  
毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。  
お風呂は湯船につかりましょう。



**暑熱順化のポイント②**  
**暑さに慣れる**  
早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めに行きましょう。



### 歯科健診の結果は?

歯科健診の結果はどうでしたか?自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか?  
異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。



### 歯垢を気にしていますか?

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

### これって、なんで歯にいいの?

- ◇食物繊維が多い
  - よくかむので、歯の表面をきれいにします
  - 干しいたけ、ごぼう、レタス、切干大根、きのこ類
- ◇噛みごたえがある
  - 歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口の中がきれいになります
  - さきいか、みりん干し、たくあん、フランスパン

◇カルシウムが多い  
歯の質をよくします

- 乳製品、小魚、大豆、小松菜

カルシウムの吸収をよくするビタミンDも一緒にとろう!  
ビタミンDが多いのは、魚介類やきのこ類

### ~保健室からのお知らせ~

★日本スポーツ振興センターの手続き忘れていませんか?  
学校管理下(登下校中・授業中・休み時間・部活動中)等で怪我をし、病院を受診した場合、災害給付金が支払われます。自己申告制なので、手続きを行っていない人は至急、保健室までお願いします!書類を出し忘れていた人も、保健室まで提出してください。