



保健室だより

No.3 R6.6

宮城第一高等学校 保健室

6月に入り暑さも徐々に増えてきたように感じます。天気の良い日には、半袖を着ている人が多くなりました。一方で、曇りや雨の日も多いこの時季には、予想以上に気温が下がることがあります。家を出た時とは違う天気になっている、ということもしばしばありますね。そんな時には体調を崩しやすくなりますし、熱中症のリスクも上がります。着脱可能な衣服で調節したり、しっかり睡眠をとるなどして体調を管理し、天候の変化に対応しましょう。

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も要注意です。

私たちの体は暑いと汗をかき、その汗が皮膚から蒸発する際に一緒に熱を逃がして体温を下げることができます。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく熱がこもったままになり、熱中症になりやすくなります。

梅雨の季節には気温だけでなく湿度も確認して、水分や休憩をしっかりとるように心がけてください。

雨天でも 室内でも 油断大敵！



こまめに休養と水分補給をしよう。



お弁当の
傷みを
防ぐには

- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ



食中毒も感染症も 予防は手洗いから



最近、のどの痛みや咳、腹痛や嘔気等の症状で保健室を利用する人が増えています。総体の疲れや考査のストレスによる体調不良かもしれません。この時季は食中毒も考えられます。さらに、新型コロナウイルス感染症による出席停止もほぼ毎日出ている状況です。

ウイルスや細菌を自ら体内に入れないよう、こまめに手を洗いましょう。

5月に実施した歯科検診の結果、
歯科受診が必要な人には通知を出
しています。

歯科校医の先生方からは⇒⇒⇒
という指導をいただいています。

虫歯は放っておいてもなくなりませ
ん。検診で受診を勧められた人は、
なるべく早く専門医の診察を受けてく
ださい。

受診後は、「受診報告書」の提出をお忘れなく。

ほとんどの生徒さんたちは
虫歯がなく良好な状態でした。
しかし、虫歯の多い生徒が一部
に集中しており、毎年同じ傾向
にあります。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原
因は、歯にくっつい
た白くてネバネバした
歯垢（細菌のかたまり）。



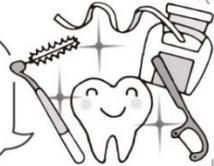
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約
6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢
がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛
先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロス
が活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入
られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が
広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を
落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロス
や歯間ブラシをプラスして
みましょう



コンタクトレンズの“重ねづけ”にご注意!!

「コンタクトレンズをつけたのに、よく見えない。もしかして落っことしちゃったの
かも・・・?」「いつもと同じコンタクトレンズをつけているのに、急に片方の目が見
えにくくなった」などという人は要注意です。

眼科校医の郷先生によると、このような場合、よく見てみると実は
同じ側の目にコンタクトレンズを重ねてつけていた、という事例がわ
りと良くあるそうです。ときには3~4枚入っている人もいますので、ビ
ックリです。もちろん目には良くありません。

急な視力低下が矯正で回復する場合は良いのですが、そうでない場合もありますので、専門医へ相
談することをお勧めしています。



今後の予定

歯科健康相談：6月21日(金)

保健講話(1年次)：7月11日(木)(6・7校時)

カウンセラー来校日：6月25日(火)

7月2日(火)、7月12日(金)

ソーシャルワーカー来校日：6月28日(金)

7月12日(金)