



高校総体も終わり、一区切りできた人が多いこの頃でしょうか。3年生は受験勉強にまい進、1・2年生も、部活動や学校生活を充実していきたいところでしょう。保健室では、定期健康診断を実施中です。通知は、必ず保護者が確認されますようお願いいたします。

## 健康診断後、受診勧告があれば受診を！

内科検診（運動器検診、心臓検診）については、必要のある人には受診勧告をしています。受診勧告された場合は、主治医からの指示などを「学校生活管理指導表」に記入いただき、学校へ提出するようお願いいたします。

歯科検診結果については、受診後、全員に結果を通知しています。う歯・歯肉炎で要受診の印がついている人は、歯科医院の受診をお勧めします。



学校歯科医からも丁寧な保健指導を受けました。

平成30年度 歯と口の健康週間（6月4日～10日）標語

## のぼそよう 健康寿命 歯みがきで



- 8020運動を進めよう（80才になっても20本の歯を保とう）
  - 一生自分の歯で食べよう ●午後のスタート ハミガキから
- ※毎日、ていねいなブラッシングをすることにより、生涯にわたって歯と口の健康を保つよう努めましょう。

## 暑い夏がやってくる！今年も熱中症予防を！

今年は、5月中旬から「熱中症警報」が出ているような状況です。例年、「自分の健康管理は自分でしよう」をモットーに、熱中症に関しても、「十分な睡眠、朝食摂取、こまめな水分補給」で対策をしているところです。

6月15日の環境LHRで、保健委員から「熱中症ゼロ・プロジェクト」の呼びかけを行う予定にしています。今年は特に、「朝食に、ごはん（糖質）を食べよう！」を呼びかけたいと考えています。

また、ペットボトルに飲料水を入れて凍らせると、保冷剤の役目にもなり、熱中症対策の役目もできるという保健委員からの提案も紹介しています。暑い夏を「熱中症ゼロ」で、乗りきりましょう！



担当：3-2宮坂、仲山  
3-5小川、3-7柴田

## こまめな水分補給！朝食にご飯を食べよう！