

令和8年7月17日
白石高等学校七ヶ宿校
保健室 阿部

4月にみなさんと対面してから、あっという間に時間が経ち、気が付いたら夏になっていました。私は冬より夏派なので、日が長くなり、セミが鳴いているのを聞くとワクワクします。七ヶ宿での夏をどんなふうに過ごそうか、考える時間も楽しいです。

さて、暑さで体調を崩す人も増えてきました。ほけんだよりをよく読んで、この夏を元気に過ごしましょう！！

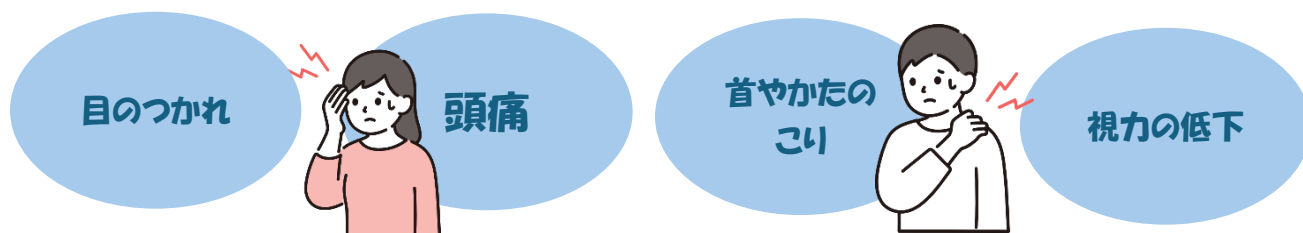
〇七校生の健康状態～今年健康診断結果～

【視力】 **視力A:21.9%** **視力B以下:78.1%**

B以下は「教室の黒板が見えにくい視力」と言われています。

☆夏休みに眼科を受診して視力を調整しましょう。

※3年生は免許を取得する際に「両目で0.7以上・左右それぞれ0.3以上の視力」が必要となります。(参考：宮城県警察 HP「運転免許課 適性試験合格基準(視力)」より)



目が見えにくいと、こんな症状が現れます。

【歯】 **むし歯あり:29.6%** **むし歯(ないかけ)あり:18.5%**

歯科講話でいただいたプラークチェッカー(歯垢染めだし液)は使いましたか？

自分の磨き方のクセを知ることができます。ぜひ夏休み中に試してみてください

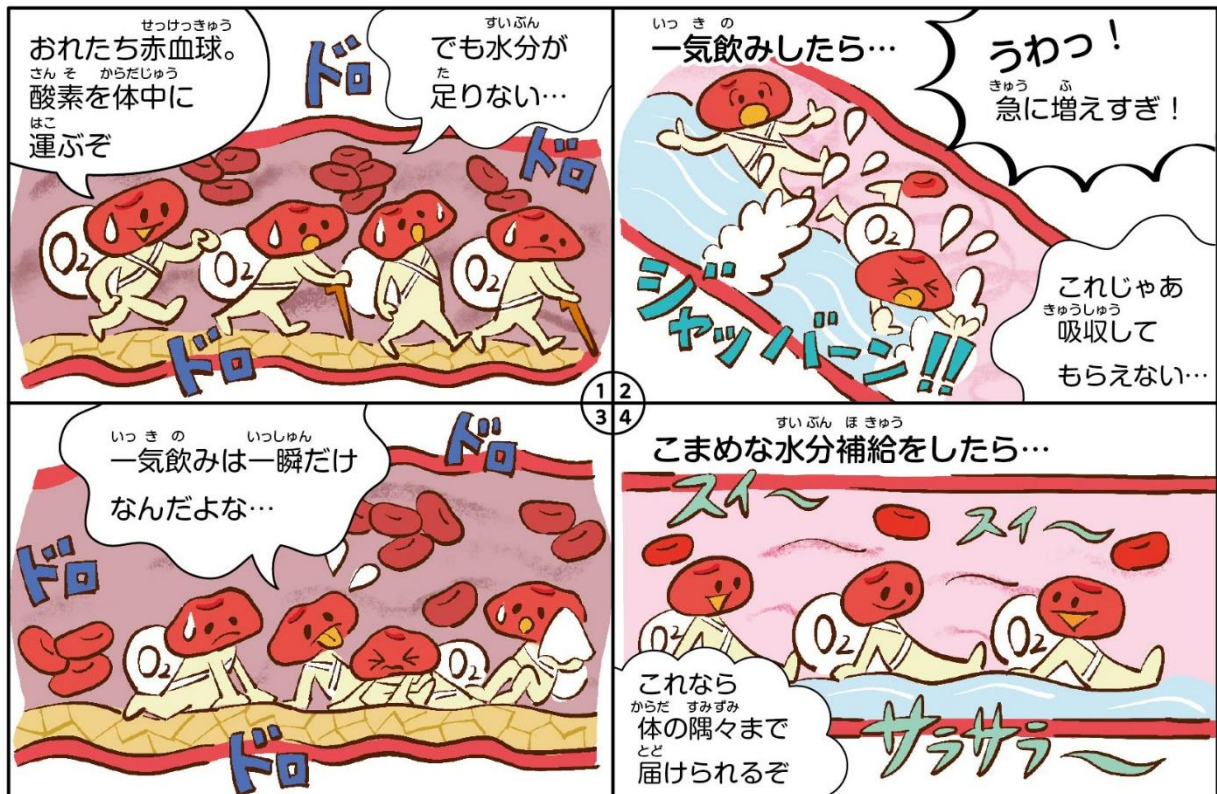
歯医者ではむし歯の治療以外にも、歯のクリーニングや磨き方指導もしてもらえます。

定期的に受診して、口の中をきれいに保ちましょう ✨



☆受診結果は8/21(金)始業式に提出してください☆

水分はとり方も大事



ポイント

みずの水はこまめに飲みましょう。

体内の水分が不足し、体温調節ができなくなることで熱中症は起こります。
つまり、熱中症を予防するためには普段の水分補給が重要なのです。
しかし、ただ水を一気に飲めばよいというわけではありません。

～水分補給のポイント～

①一気飲みではなく「ちょちょこ飲み」を何回も。

休み時間ごとに少しずつ飲むようにしましょう。

②普段は水かお茶。汗をかいたらスポーツドリンク。

経口補水液は熱中症になったときに飲むものです。

甘いジュースで水分補給はNG。糖分の摂りすぎになります。

③食事に含まれる水分も「水分補給」に含まれます。

白米や味噌汁など食事からの水分も大切。あさごはんをしっかり食べましょう!