



令和8年6月26日
白石高等学校セブ宿校
保健室 阿部

定・通制体育大会に参加した皆さんお疲れさまでした。クラブ強化期間に練習に励んだ人も、もくもくと作品づくりに励んだ人も、「何かに打ち込む」ことで達成感や充実感を得たはずですよ。クラブ活動で学んだ頑張る姿勢を今日から始まる期末考査に活かせるといいですね😊 期末考査は中間考査に比べて、教科数も多く期間も長いです。体調管理に気を付けながら、自分の力を発揮できますように💡

○今年度の健康診断が終了しました

4月の身体測定から始まり、今月の眼科健診を最後に今年度の健康診断が終了しました。次の学年に声をかけてきて～とお願いすると、嫌な顔せず、すぐに呼びに行ってくれた皆さん、本当にありがとうございました。尿検査もほとんどの人が1日目に提出してくれましたね💡 皆さんの協力のおかげで健康診断はスムーズに進行できます。ぜひ来年もご協力のほどよろしくお願いします！

【三者面談で配布するもの】

配布物	対象	検診・受診の流れ
健康診断票一覧	全員	結果を一覧にしたものです。ご家庭でご確認ください。
歯科健診結果	全員	歯科検診の結果です。むし歯や精検対象になった場合は歯科で治療し、治療報告書をご提出ください。
眼科健診結果 視力健診結果	該当者	眼科健診結果・視力を記載しております。眼科検診所見者・視力B以下の場合は、眼科をご受診いただき、メガネやコンタクトレンズの調整や治療をおすすめします。受診後は受診報告書をご提出ください。
耳鼻科検診結果	該当者	耳鼻科検診結果を記載しております。結果を受けて、受診された場合は受診報告書をご提出ください。
内科検診結果 成長曲線	該当者	所見があった場合に配布いたします。受診をされた場合には受診報告書をご提出ください。
色覚検査結果	該当者 (1年希望者)	色覚検査結果を記載しております。色の見え方等で心配なことがある場合は学校へご相談ください。



【教育相談】

- ・櫻田博先生(SC)
7/2(木)・7/9(木)
- ・佐藤美香先生(SSW)
7/6(月)

～保護者の皆様へ～
保護者の方のご相談も受け付けています。事前に予約が必要ですので、相談を希望される方は、阿部または伊東までご連絡ください。

【健康診断】

- ・結果配布
三者面談の際に健康診断の結果を担当よりお渡しします。受診勧告がある場合は夏休み中の受診・治療にご協力いただきますようお願いいたします。
- ・歯科検診欠席者の対応について
学校歯科医の「小野歯科医院」様で検診を受けていただきます。(費用は無料です。) 現在通院している歯科医院がある方は、通院中の歯科に受診していただいてもかまいませんが、検診費用等がかかる場合がございます。ご了承ください。



今のうちから熱中症対策を始めよう

梅雨が明けると暑さが厳しくなります。近年は6月から9月くらいまで暑い日が続くので、継続的な熱中症対策をすることが健康に過ごすカギです。まずは熱中症について知しましょう！

Q.そもそも熱中症ってどうしてなるの？



A.暑さで体内の水分が不足して、体温を調節できなくなることで、体調が悪くなります。

Q.どんなふうに体調が悪くなるの？

- A. ①めまい・ふらつき・こむら返り（足がつる）
②頭痛・吐き気・だるさ・ぼーっとする
③意識がなくなる・高熱

①→②→③の順番で悪化することが多いです。

暑い日にめまいやこむら返りがおきたら、涼しい場所に移動し、経口補水液やスポーツドリンクを補給する必要があります。

★こんな症状がある時は必ず先生へ教えてください。

〈あしがつった〉



〈活動後の頭痛〉



〈ふらふらする〉

