

ほけんだより 5月号



R8. 5月29日

白石高等学校七ヶ宿校

保健室 阿部

新学期が始まって約1か月半が経過し、1回目の考査も終了しました。

4月・5月の緊張が少しずつほぐれて、新しい環境に慣れてきたこの時期に疲れを感じている人もいるかと思います。また、暑い日と寒い日の気温差で体調を崩しやすい季節です。食事と睡眠をしっかり取って体を元気に保ちながら、自分の好きなことをして心の栄養も補給しましょう！

〇5/19(火) 6校時に歯科講話を実施しました

講師に宮城県保健福祉部・歯科衛生士の上西様をお招きして、歯周病予防のための歯科講話を実施しました。むし歯や歯周病が健康に及ぼす影響や、歯ブラシ・デンタルフロスなどの歯科衛生用具の使い方を学び、口腔内の衛生について考える時間となりました。

歯ブラシ・デンタルフロス・プラークチェッカー(磨き残し確認用の染め出し液)をプレゼントしていただきました。

6/4(木)～6/10(水)は歯と口の健康週間です。歯科衛生グッズを上手に活用して、歯を健康に保ちましょう ✨

鏡を見ながら
磨き方を
確認中...



よ 6月の予定

【教育相談】

・ 櫻田博先生(SC)

6/18(木)・6/25(木)

・ 佐藤美香先生(SSW)

6/1(月)・6/15(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】

・ 歯科検診(全学年)

6/3(水) 14:10～

※昼食後の歯磨きを忘れずに！

・ 色覚検査(入学時希望者)

6/8(月) 放課後

・ 眼科健診(全学年)

6/23(火) 14:15～

～保護者の皆様へ～

健康診断結果は7月の三者面談の際に配布を予定しております。



○放課後バスの待ち時間も保健室利用できます



15:30～16:00のバス待ちの時間も保健室を利用できます。

授業は欠席したくないけど相談したいことがあるとき、カウンセリングの予約を入れたいときはもちろん、その日の給食の感想や最近の趣味を話したり、身長・体重を測ったりしてもOKです。

来室する際は、体調不良・けが・バス待ちのどれかを教えてください。

ひとりでも友達と

一緒にOK

保健室の先生がいない時は
利用できません

身長・体重を測る時は
声をかけてください

～今のうちから熱中症対策を始めよう～

知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」
と油断して、この時期熱中症
になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や
暑さ指数 (WBGT) を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気や
エアコンでコントロール

3 のどの渇きを
感じにくくても、自発的な水分補給を



熱中症対策で大切なのは、のどが渇く前に水分をとることです。

汗をかかない日は水やお茶など、時間を決めて飲むようにしましょう。

体育やクラブで汗をかく日はスポーツドリンクなど、塩分と糖分が入っている飲み物を補給します。

食事からも水分を補給することができます。朝ご飯を抜くと熱中症リスクが高まるので、これからの時期は特に朝ご飯を食べてから登校するようにしましょう！