

# ほけんだより



令和5年6月15日(木)  
【6月号】 No.3  
十和田高校 保健室

梅雨時で蒸し暑い日が続くこの頃ですが、十高祭も間近に控え、体調不良を訴える生徒も増えてきました。これから本格的な夏を迎える前に、暑さに体を慣らし、暑さに耐えられる体を作ること(暑熱順化)が大切です。そのためにも「汗をかく」ことを意識した生活を心がけましょう。(半身浴もおすすめです。)

## 暑熱順化で、暑さに強い体を!

上手に汗をかくことができるようになると、水分を補給したときに体の機能の回復もしやすいそうです。

(暑熱順化は一週間ほどで完了します。)

「暑熱順化」すると・・・



塩分濃度が低い  
サラッとした汗が  
かけるようになる

体温上昇を察知して  
早めに汗をかきはじめる  
(体温が上がりにくい)

塩分が体外に出すぎない  
ので、体液のバランスが  
くずれにくい

## 熱中症に備えて ★体調管理、水分補給をしっかり行いましょう★

寝不足はダメだワン!



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、風邪や下痢の後で脱水になっているときは熱中症のリスクが高まります。のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。

### 【歯科検診結果から】



5～6月にかけて行った

歯科検診ですが、全体的におし歯(う歯)は少ないものの、おし歯になりそうな歯(要観察歯)が比較的多い傾向でした。学校歯科医の八幡先生からも、おし歯になりそうな歯と診断された場合でもほぼおし歯と見なして受診するよう指示がありましたので、お知らせをもらった人は早めに受診することをお勧めします。また、歯石沈着の人がけっこう見られましたので、積極的に受診するようにしてほしいと思います。

### ★献血のお知らせ★

日時:7月5日(水)11:00~11:45

場所:十和田高校生徒玄関前

対象:①200ml 献血・・・満16歳以上の男女

②400ml 献血・・・満17歳以上の男子

満18歳以上の女子

希望する生徒は6/30(金)まで  
保健室に申し込んでください。

(授業は出席扱いになります。)



## 6月で健康診断がすべて終了します!

受診の必要な生徒には、検診毎にお知らせを出しています。学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。診察の結果、問題ない場合もあるかもしれませんが、早期発見につながることもありますので、できるだけ早めに受診することをおすすめします。

なお、受診が済んだ場合は、報告書を学校まで提出するようお願いいたします。

