

ほけんだより 6月

仙台工業高等学校（定）
令和6年6月3日
保健室

6月に入り薄着で過ごせる日が増えてきました。
登校するときは暑くても、帰宅するときは寒いこともありますので上着があると安心です。寒暖差に気を付けましょう。
また、6月15日（土）は定通大会が開催されます。
良いパフォーマンスができるよう、体調管理に気を付けて過ごしましょう。



定通大会前の準備はできたかな？

運動部ではない生徒も、当日の活動に備えてチェックしてみましょう。

爪は切ったかな？
伸びた爪はけがの原因に…

朝食は食べたかな？
熱中症を予防できるよ！

飲み物は持ったかな？
水分・塩分補給を意識！

準備運動したかな？
筋肉が温まり、けがを防げる！

良いパフォーマンスが
できますように！

前日は眠れたかな？
寝不足は体調不良のもと！



「首筋・わきの下・太ももの付け根」を意識して、冷やしましょう。
体調が悪くなる前に、涼しい場所へ移動し、水でぬらした、タオルやハンカチを使用して冷やしてみてください。
活動中に、具合が悪くなった場合は、がまんせず、近くの先生へ声をかけてください。

ポイントは、
**太い血管が
通る場所**



梅雨の時期でも、気温が高くなり始める日は、熱中症になりやすいです。
症状が出た時に、身体の一部を冷やすと良いでしょうか？

**熱中症かも…
どこを冷やす？**

6・7月のカウンセリング予定日

6月…13日（木）、20日（木）、27日（木） 7月…4日（木）、11日（木）
保護者の方も、相談可能です。相談したい方は、担任または保健室までお知らせください。

健康診断が終了しました！

健康診断は、「受け終わってから」が大切です。検診結果を活用してセルフケアをお願いします。

① 「受診勧告書」をもらっている人

健康診断後に、受診が必要な人へ受診勧告書を随時配付しています。病院へ行きづらい人もいますが、学校での健康診断が、病気の早期発見につながることもあります。



② 去年の健康診断と比べてみよう！

健康診断の結果は、1年生から4年生まで保健室に記録が残っています。もし、自分の身体で心配なことがある人や、去年の健康診断の結果が気になる人は、いつでも保健室へ相談に来てください。



③ 大人になってから後悔しないように

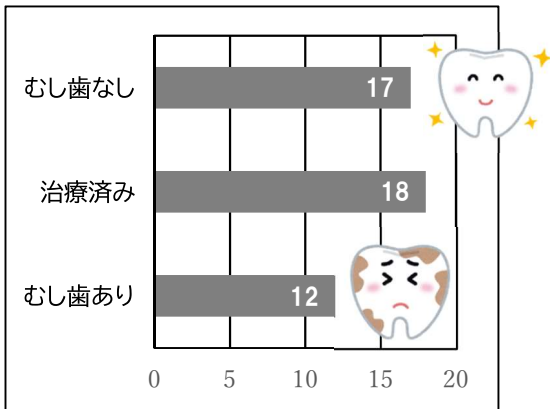
4年生の皆さんは、卒業後就職や進学を選択し、今後一人暮らしを考える人もいるかもしれません。「若いから大丈夫！」と思っても、知らないうちに、健康な身体がむしばまれてしまっている危険性があります。

例えば、むし歯は放っておいても治りませんし、痛みがなくてもだんだんむし歯が悪化していく場合があります。たった1本の永久歯であっても、再度新しい永久歯は生えてきません。大人に近づいている今、より一層自分の身体に関心を持ってほしいと思います。

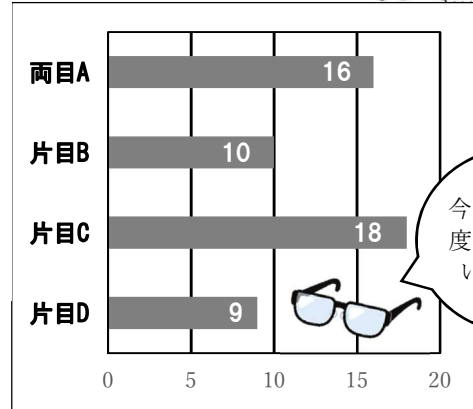


下記のデータは、今年度の歯科検診・視力検査の結果です。確認してみましょう。

歯科検診の結果



視力検査の結果



今のメガネの度数は合っているかな？

梅雨時期の体調は大丈夫？

セルフチェックで、頭痛のタイプを知ろう！

みなさんは、どちらに✓が多いでしょうか…？



頭痛

- ズキンズキンと脈打つような痛み。
- 痛みは、毎日ではない。
- 頭痛の前に、チカチカした光が見える。
- 体を動かすと痛くなる。
- 音やにおいに敏感。
- 吐き気がある。

へんぞつう
片頭痛タイプ

- 締め付けられるような痛み。
- 頭が重い感じがする。
- 毎日同じような痛みがある。
- 首・肩・背中がこっている。
- 体を動かしても、痛みは変わらない。
- 眼に疲労感がある。

きんちょうがたぞつう
緊張型頭痛タイプ

片頭痛タイプ

光・音・におい等を避けて、静かでリラックスできる場所で休みましょう。スマートフォンの片頭痛専用アプリ・天気予報を活用すると、事前に備えることができます。

緊張型頭痛タイプ

首・肩・眼の疲れやこりが、頭痛の原因になっているかもしれません。スマートフォンやパソコンを長時間使っている人は、休憩しましょう。ストレッチやマッサージ、入浴をしてしっかり休養しましょう。