



令和8年度
常総市立
水海道中学校
保健室

梅雨の季節に近づいてはおりますが暑い日々が続いております。まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症には十分注意が必要です。また、不安定な天候は、心身の健康にも大きな影響がありますね。その日の気温や体調に合わせた服装で体温調節を行い、水分補給や規則正しい生活を意識して、心身の管理に努めてみましょう。



6月の予定

健康診断もあと少し!

日	検診項目	対象学年	備考
1日(月)	内科検診	3年生	13:30 開始予定
11日(木)	尿検査2次検査	該当者 1次 未提出者	9:30までに保健室へ提出 ※1次未提出者で、容器を紛失した生徒は担任に伝えてください。
17日(水)	心臓病2次検診	該当者 1次 未受診者	石下総合福祉センターにて実施 ※フェイスタオル1枚持参 ※台紙等を家庭でお持ちの方は持参 9:30~15:00
19日(金)	尿2次検査(予備日)	二次検査 未提出者	最終提出日 9:30までに保健室へ提出 ※配付された容器を紛失した生徒は担任に伝えてください。



★保護者の方へお願い★

① 受診勧告について

今年度の定期健診においても、保護者の皆様には、調査票の記入等、ご協力いただきありがとうございました。今回のスクリーニング検査の結果、疾病等の記載がある事項につきましては、専門医への受診をお勧めいたします。受診された場合は、受診報告書を医療機関、またはご家庭で記入し、学校まで提出をお願いいたします。

② 歯科検診、内科検診未受診の生徒について

歯科検診・内科検診を学校で受診しなかった生徒の保護者の方には、受診のお手紙を配付します。基本的には指定された医療機関にご連絡いただき、指定された期間に受診し、用紙を学校に提出していただくようご協力をお願いいたします。



6月4日~10日は歯と口の健康週間です

5月20日、21日で歯科検診をおこないました。歯科検診受診結果は6月中にお出しします。生徒の中には軽度ではありますが、歯石がついている人もいました。

歯石は、歯垢が唾液の中にあるカルシウムやリンなどと結びついてできます。歯垢は歯に付着してから時間が経過していなければ歯みがきで取り除けます。しかし、2~3日程度で再石灰化し、簡単には取り除けない歯石に変化するのです。この機会にこれまでの歯みがきの仕方を見直してみましょう。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は…6割!?

むし歯や歯周病の原因となるのは、歯についたネバネバした歯垢です。大切なのは毎日の歯みがきですが、歯ブラシ“だけ”では歯垢を約6割しか取り除けていません。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

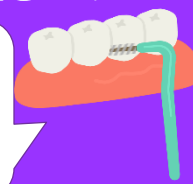
デンタルフロスの活用

細い糸なので隙間の奥まで入れることができます。



歯間が広い部分には 歯間ブラシが便利

食べかすが詰まりやすいような広い部分におすすめ。



熱中症を予防しよう~黒球付熱中症計について~

本校では、生徒のみなさんの熱中症予防のために、各箇所に黒球付熱中症計を設置しております。今いる場所がどれくらいの危険度があるか、可視化させることで、先生や生徒のみなさんの行動・意識変化に繋げるためです。

黒球付熱中症計には暑さ指数(WBGT)が表示されています。①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

生徒のみなさんは、どこに設置してあるか、数値はいくつか気にしてみてください。

暑さ指数(WBGT)	行動の目安
危険 (31以上)	原則運動は中止。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動しましょう。
嚴重警戒 (28以上31未満)	高齢者は運動中止。 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意しましょう。
警戒 (25以上28未満)	様子を見ながら運動を。 定期的に十分に休息を取り入れましょう。
注意 (25未満)	通常通りでOK。ただし激しい運動や重労働時には油断せずに水分を摂ったり、休息をとったりしましょう。

